మిమ్మల్ని అమిత బల సంపన్నుల్ని చేసే
అసలైన అచ్చ తెలుగు ఆహార పదార్థాలు

అలనాటి ఆహారాలు

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ BAMS



ఉక్కెర - ఓ చక్కని స్వీటు
'రసాల' - భీముడు కనిపెట్టిన లస్సీ
"సుకియ" - తెలుగువారి సుక్కారోటీ
ద్రబ్బెడ - గారెలతో వండే కమ్మని ఫ్రైడ్ రైస్
తిమ్మన - 'ఆవడ' కన్నా మెరుగైన వంటకం
"లప్ప" - చాక్లెట్ల కన్నా మంచి తినుబండారం పిల్లల కోసం

మిమ్మల్ని అమిత బల సంపన్నుల్ని చేసే
అసలైన అచ్చ తెలుగు ఆహార పదార్థాలు

అలనాటి ఆహారాలు

(ఆంధ్రభూమి దినపత్రికలో సీరియల్‌గా ప్రచురితం)

రచన

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్ BAMS.,

ప్రచురణ



డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

ALANAATI AHAARALU

(Serial published in Andhra Bhoomi Daily)

Written by "**Dr.G.V.PURNACHAND**, B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital
1st Floor, Satnam Towers, Opp.Buckinghampet Post Office
Governorpet, Vijayawada - 520 002. Phs :0866 - (O) 5568185
(R) 2483677, Mobile : 5678185, Cell : 94401 72642

First Edition :
DECEMBER, 2003

Rs : **25/-**

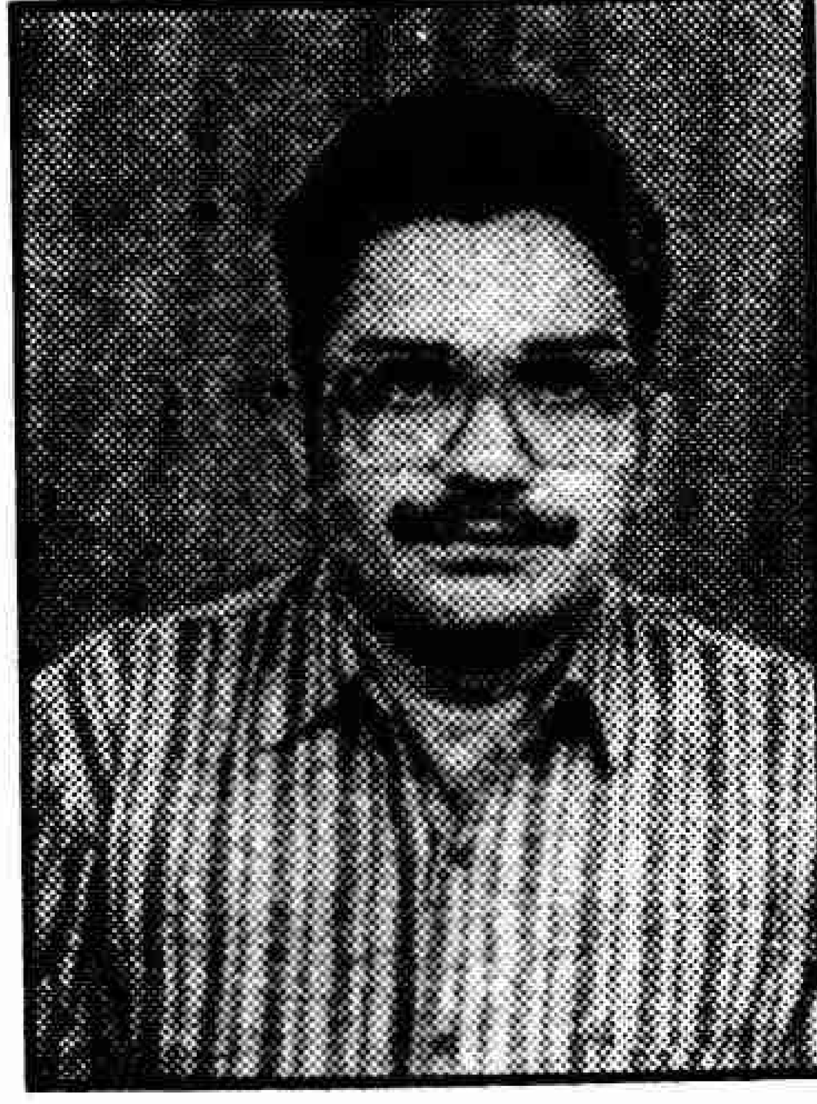
Cover Design :
D. RAMA KRISHNA REDDY

DTP :
PRINT PLAZA
VIJAYAWADA. PH : 3119696

Printed at
VAASU OFFSET PRINTERS
Arundelpet, VJA-2. Ph : 2438324

Publishers :
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
28-3-49,Sanjeevaiah Colony, Arundelpet,
VIJAYAWADA-2. Ph : 2434320 (O), 2436936 (R)
Cell : 94401 72936

2



ముప్పయ్యేళ్ళనాడు

రచయితగా నేనెదగాలని

చెయ్యిపట్టుకుని నడిపించి

నడతలు నేర్పించిన

ప్రసిద్ధ సైన్సు రచయిత

శ్రీ పురాణపండ రంగనాథ్ కు

ఏమిస్తే తీరేదీ.... రుణం...?

ప్రేమతో...

అంకితంగా ఈ పుస్తకం

తెలుగువారికి అచ్చ తెలుగు ఆహారమే ఆరోగ్యం

సమాజం పరిణామశీలి కాబట్టి అన్ని విషయాలతో పాటు, రుచులలో కూడా అనేక మార్పులు రావడం సహజం. అది తప్పనిసరి కూడా! పరిణామక్రమంలో పురోగతి అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేదిగా వున్నప్పుడు ఈ మార్పుల్ని తప్పకుండా ఆహ్వానించి తీరాల్సిందే! అయితే, ఆహారం విషయంలో తెలుగువారు ఆరోగ్యపరమైన పురోగతిని సాధించినట్లు కన్పించదు.

షుగర్ వ్యాధి, రక్తపోటు, ఉబ్బసం, కీళ్ళనొప్పులు, హిస్టీరియా, న్యూరోసిస్ వంటి వ్యాధులు మన ఆహారపు అలవాట్లు మరియు మానసిక వత్తిడుల కారణంగా విపరీతంగా పెరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో, శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ మానసిక ఆరోగ్యాన్నీ పెంపొందింప చేసే ఆహారమే మనం తీసుకొంటున్నామా.... అంటే 'లేదు' అనేది ఖచ్చితమైన సమాధానం అవుతుంది.

మన పూర్వులు మనకన్నా శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా దృఢంగా వున్నారు. ఆనాటి ఆహారాలే వారికా శక్తిని ఇచ్చాయి.

నన్నయాదులతో ప్రారంభమైన వెయ్యేళ్ళ తెలుగు సాహిత్యం ద్వారా ఆయాకాలాలలో ప్రజల జీవన విధానం, వారి ఆహార వివరాలు ఎన్నో మనకు తెలుస్తాయి.

సురవరం ప్రతాపరెడ్డి గారు 'ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్ర' గ్రంథంలో ఎన్నో వివరాలు అందించే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే, అన్ని అంశాలనూ స్పృశించిన రెడ్డి గారు, తెలుగువారి ఆహారపదార్థాల వివరాలను మాత్రం అసంపూర్తిగా వదిలేశారు.

క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు - దమయంతీ స్వయంవరం సందర్భంగా వడ్డించిన ఆహారపదార్థాలెన్నింటినో పేర్కొన్నాడు. రెడ్డిగారు - "ఈ భోజ్య పదార్థాలు సగము అర్థముకానివిగా వున్నాయి. ఇందు కొన్ని వంటలు నేడు పలు ప్రాంతాలలో లేవనవచ్చును -" అని అంతటితో ముగించారు. వారి తర్వాత పరిశోధకులు ఒకటీ అరా ప్రయత్నాలు తప్ప - అలనాటి అచ్చ తెలుగు ఆహారాల గురించి ఎవరూ అంతగా పట్టించుకున్నట్లు కన్పించదు.

తెలుగువారి ఆహార పదార్థాలను, ఆరోగ్యం రీత్యా వాటి ప్రభావాన్ని వివరిస్తూ 'భోజనభోగం' గ్రంథం రాయాలని ప్రారంభించినప్పుడు తెలుగువారి అసలైన ఆహారపదార్థాలు ఏవో అన్వేషణ చేయడం తప్పనిసరి అయ్యింది. వాటికోసం నిఘంటువుల్ని, ప్రబంధాల్ని, అనేక కావ్యాల్ని కొంతమేర ఆశ్రయించి సేకరించుకున్న సమాచారం మేరకు ఈ "అలనాటి ఆహారాల"ను వెలుగులోకి తెచ్చే సాహసం చేస్తున్నాను.

ఈ ప్రయత్నంలో చాలా వంటకాలను - వాటి పేర్లను బట్టి, కవులు చేసిన వర్ణనలను బట్టి అక్కడక్కడా ఊహాగానం కూడా చెయ్యక తప్పలేదు. అలనాటి ఆహారాలు ఆయాకాలంలో తెలుగువారు ఎలా వండుకునే వారో పరిశోధకులు మరింత శాస్త్రీయంగా పరిశీలిస్తే తెలుగుజాతికి మేలు చేసినవారౌతారు. అందరూ వదిలేసి, మరిచిపోయిన సంగతులివి. కానీ, నేటి సమాజానికి వాటి అవసరం వుంది... అని గుర్తు చేయడం వైద్యుడిగా, రచయితగా నా బాధ్యత.

మొదట మహమ్మదీయులు, ఆ తర్వాత పోర్చుగీసులు, ఫ్రెంచివారు, బ్రిటిషర్లు వీరందరి ప్రభావాన తెలుగువారి జీవనశైలిలో గానీ, భాషలో గానీ ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. ఆహార పదార్థాల మీద కూడా వారి ప్రభావం వుంది.

జాతీయోద్యమ కాలంలో బెంగాలీ ప్రముఖులతోనూ, శరత్ సాహిత్యంతోనూ ఏర్పడిన సాన్నిహిత్యం వలన కావచ్చు- ముఖ్యంగా కోస్తా జిల్లాలమీద బెంగాలీల ప్రభావం, దానితో పాటుగా బెంగాలీ వంటకాల ప్రభావం ఎక్కువగా పడింది. ఆ ఫలితమే శనగపిండి, శనగలు, బఠాణీల వాడకం ఇంత ఎక్కువగా ప్రసరించి, చివరికి మన పిండి వంటలన్నీ శనగ పిండి వంటలుగా మారిపోయాయి.

కాలక్రమేణా నూనె వరదలు కట్టే వేపుడు కూరలు, చింతపండు పులుసులు మాత్రమే ఆహారం అనే స్థితి ఇప్పుడు ఏర్పడింది. నూనె వాడకాన్ని ఒక వేలంవెర్రిగా కొనసాగిస్తున్నారు మనవాళ్ళు.

తెలుగు ప్రాంత వాతావరణానికి, తెలుగువారి మనస్తత్వానికి పూర్తి వ్యతిరేకమైన ఆహారపదార్థాలనే ఈ తరం తెలుగువారు ఇష్టంగా తింటున్నారు, ఇదే అసలైన ఆంధ్రా భోజనం అనే భ్రమలో!

ఈ అలనాటి అచ్చ తెలుగు ఆహారాల్ని పరిశీలిస్తే, వాటిలో నిబిడీకృతంగా వున్న తెలుగుదనం మనకు అర్థం అవుతుంది. అప్పుడే కాదు - ఇప్పటికీ ఇవే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే దృష్టితో వీటిని మీరూ ప్రయత్నించండి. ఈ వంటకాల మౌలికస్వరూపం మారకుండా వాటిలోని ఆరోగ్య స్ఫూర్తి చెడకుండా, వీటిని వండుకోవడం గురించీ, మరింత రుచికరంగా తయారు చేసుకోవడం గురించీ మీరూ ఆలోచించండి -

మీ అనుభవాల్ని, ఆలోచనల్నీ ఉత్తరం ద్వారా నాకు తెలియజేస్తే మలిముద్రణలో వాటిని ప్రచురించేందుకు అవకాశం వుంటుందని మనవి!

ఒక కొత్త ఆలోచనని ఈ పుస్తకం మీలో ప్రేరేపించగలిగితే నా కృషి సఫలం అయ్యిందనే భావిస్తాను.

ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక వారు ఈ అలనాటి ఆహారాల్ని వరసగా ప్రచురించి నాకు ఎంతో ప్రోత్సాహాన్నిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా సంపాదకులకు నా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

సమాచారం సేకరించడంలో తోడ్పడిన పాత్రికేయులు శ్రీ పంతంగి రాంబాబుకూ, శ్రీలంక వెంకటరమణకూ నా కృతజ్ఞతలు. అచ్చుప్రతులు సరిచూసి పెట్టిన శ్రీమతి భమిడిపాటి బాలా త్రిపురసుందరి గారికి నా అభివాదాలు.

చిరకాల మిత్రులు, సైన్సు రచయిత, పాత్రికేయులు శ్రీ పురాణపండ రంగనాథ్ గారికి కృతజ్ఞతలతో ఈ గ్రంథాన్ని అంకితం చేస్తున్నాను.

అందరూ ఆరోగ్యవంతులు కావాలని నా ఆశ! సర్వే సంతు నిరామయాః!

- జి.వి.పూర్ణచంద్

ఆహారమే అసలైన వైద్యం వ్యాధులకుద్యం వ్యాధులకు

వేగాహారాలు (fast foods) వేగంగా వ్యాపించిన తర్వాత ఆహారం కేవలం నాలుకకు సంబంధించిన అంశంగా మారిపోయింది. అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత జరిగే అపకారాల గురించి అంతగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరం లేదనే భావన చాలా మందికుంది! "ఇదిమాత్రం ఆహారం కాదా...?" అని ఎవరైనా ఎదురు ప్రశ్నిస్తే వెంటనే సమాధానం చెప్పడం కష్టమే మరి!

తినడం కోసం మనం బతకడంలేదనీ, బతకడం కోసమే తింటున్నామనీ గుర్తించగలిగితే మనిషిని బతికిస్తున్న అన్నానికే మనం ముఖ్యపాత్రని కల్పించగలుగుతాం. బతికించే అన్నం ఏదీ...? రోగాలనిచ్చే అన్నం ఏది...?? అని అడిగేందుకు ఎవరికైనా అప్పుడు అవకాశం ఏర్పడుతుంది!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రజాశాస్త్రం. అది అతిసామాన్య మానవుడి సంక్షేమం ధ్యేయంగా రూపొందిన శాస్త్రం. అట్టడుగు మానవుడుకూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని పరితపించే శాస్త్రం. "సర్వేసంతు నిరామయాః" అందరికీ ఆరోగ్యం అనేది ఆయుర్వేద నినాదం!

ఆహార విధివిశేషాల గురించి ఆయుర్వేదం చెప్పిన అపారమైన జీవన సూత్రాలెన్నో వున్నాయి. అందరికీ అర్థం అయ్యే రీతిలో వీటిని విడమరిచి వివరిస్తూ తెలుగులో నాలుగుపుస్తకాలను ఒకేసారి వెలువరించడం జరుగుతోంది!

1. వ్యాధులను నివారించేందుకు ఆయుర్వేదంచెప్పిన ఆహారాలతో **"భోజన భోగం"**
2. మిమ్మల్ని అతి బలసంపన్నుల్ని చేసే అసలైన అచ్చతెలుగు ఆహారపదార్థాలు - **"అలనాటి ఆహారాలు"**
3. ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సాసూత్రాలు - **ఆరురుచులతో ఆరోగ్యం** (Rules for Food use)
4. తినవలసినవి తీసుకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ వ్యాధులను తేలికగా తగ్గించుకునే ఉపాయాలు - **"ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు - అపథ్యాలూ-"**

అందరికీ అర్థం అయ్యేభాషలో సులభశైలిలో, చాలా జటిలమైన శాస్త్ర విషయాల్ని సరళీకరించి, ఈ నాలుగు ఆయుర్వేద గ్రంథాలూ వెలువరించడం జరిగింది.

దీనివెనక ఎంతో పరిశ్రమ వున్నప్పటికీ, అది ప్రజోపయోగకరంగా వున్నప్పుడు ఎంత శ్రమ అయినా ఆనందదాయకంగానే వుంటుంది!

సమాజం పట్ల నిబద్ధత (Commitment) కల్గిన మహర్షులు ప్రజలకోసం చెప్పిన శాస్త్ర రహస్యాలివి! వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం మన బాధ్యత. ఆ అవసరం మనదే!

ఈ నాలుగు పుస్తకాల్ని చదివిన తర్వాత ఆహారం విషయంలో మన దృక్పథంలో చాలా మార్పులు వస్తాయి. రావాలి కూడా!

శ్రీనాథుడి కాలం తర్వాత ఈ ఐదారువందల ఏళ్ళలో మహమ్మదీయులు, పోర్చుగీసులు, ఫ్రెంచివారు, ఇంగ్లీషువారూ మన ఆహారపు అలవాట్లని చాలా రకాలుగా ప్రభావితం చేశారు. అయినప్పటికీ మౌలిక స్వరూపం చెడకుండానే మన ఆహార విధానం ఇప్పటికీ సజీవంగా మిగిలివుండడం విశేషమే!

కానీ, విషపూరితమైన కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లనీ, కొన్ని వంటకాలనీ, కొన్ని వంటకాల తయారీ విధానాలనీ ఆయుర్వేద మార్గంలో కొంతైనా మనం మార్పు చేసుకోగలిగితే వ్యాధులు ఏర్పడకుండానూ, ఏర్పడిన వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా మారకుండానూ కాపాడుకోగలుగుతాం!

★ మొదట ఈ నాలుగు పుస్తకాలలోని వివరాలను పరిశీలించండి

★ సహృదయంతో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

★ మీ ఆహారపు అలవాట్లలో సంస్కరించుకోవాల్సిన అవసరం వున్నవాటిని ఈ పుస్తకాలలో మీరు గుర్తించినప్పుడు వెంటనే ఆ మార్గానికి రండి, ఆరోగ్యవంతమైన భోజనమే అసలైన భోగం కాబట్టి!

ఆహారానికి ఆరోగ్యానికి గల సంబంధాలు, ఆహారాన్ని ఔషధంగా ఉపయోగించే, చక్కని చికిత్సాసూత్రాలు, వ్యాధులను రానీయని ఆహారం, ఆయా వ్యాధుల్లో తీసుకోదగినవీ మానితీరవలసినవీ ఇవన్నీ విశ్లేషణాత్మకంగా తెలుగులో వెలువరించిన వైద్యగ్రంథాలివి! ఇవి తెలుగు వారికోసం ప్రత్యేకం!

ఈ పుస్తకాలలోని అంశాల గురించి గానీ లేదా, ఆయుర్వేద వైద్య విధానం గురించిగానీ, మీకు ఏ సలహా సంప్రదింపులు కావాలన్నా విజయవాడ 94401 72642 నెంబర్‌కుగానీ, 0866-5678185 నెంబరుకుగానీ ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడండి! మీ సందేహాలన్నీ తీర్చి తగిన సలహా అందించగలను. తెలియని విషయాలుంటే, తెలుసుకునైనా చెప్పగలను. ఏ సమయంలో అయినా మీరు నాతో మాట్లాడవచ్చు!

నమస్కృతులతో

మీ

అలనాటి ఆహారాలు

అంగార పొలియలు

శ్రీనాథుడు కాశీఖండంలో పేర్కొన్న ఆహార పదార్థాల్లో "అంగార పొలియ" ముఖ్యమైంది.

ఇది అలనాటి ఆంధ్రుల అచ్చతెలుగు వంటకం.

అంగారపొలియ, అంగరపొలియ, అంగపూవియ, అంగార పోళిక, అంగరొల్లె, అంగరుల్లె - ఇలా వివిధ పర్యాయాలు వివిధ కావ్యాలలో, వివిధ కాలాలలో మనకు కన్పిస్తాయి.

"దోసెయలు, సేవియలు, అంగరపూవియలు, సారెసత్తులు..." అంటూ కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు వీటిని ప్రస్తావించాడు.

అంగార (నిప్పు) + పోలిక (రొట్టె) అనే అర్థంలో, నిప్పుమీద కాల్చిన రొట్టెకు సంబంధించిన పదంగా ఇది పైకి కన్పిస్తుంది.

గోధుమ పిండిని తడిపి, ముద్దగా చేస్తే - దాన్ని "పోలి" అంటారు. 'పోలి' తో చేసిన రొట్టె 'పోలిక'! పోలికపదం కాలక్రమంలో 'పుల్కా' గా మారింది!

ప్రాకృతంలో 'పోలి-ఆ' తెలుగులో పోలె, సంస్కృతంలో పోలిక పదాలు సమానార్థకాలు -

బసవ పురాణంలో 'పోలె' అనేవంటకం ప్రస్తావన వుంది. శ్రీనాథుడు కూడా 'పోలె' ని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాడు.

కన్నడంలో 'పోళిగె', 'మోళిగె', మరాఠీలో 'పోళి', తుళుభాషలో "పోళె" పేర్లతో ఈ వంటకం ఇంకా సజీవంగా వుంది. పెనం మీద వేసిన బియ్యం పిండి రొట్టెని "పోళె" అంటారు కన్నడులు.

'పూపిక' లు - 'కాల్చిన రొట్టెలు'! పూప, పోపిక, పౌలీ, పోలిక పదాలు ఈ సంస్కృత 'పూపిక' పదానికి సంబంధించినవే! కాల్చడం అంటే, నేరుగా నిప్పుల మీద కాల్చడమే!

పెనంమీద కాకుండా, నిప్పులమీద కాల్చినరొట్టెల్ని కూడా 'నిప్పట్లు' పేరుతో శ్రీనాథుడు ప్రస్తావించాడు. ఇవి ఫుల్కాలకు ఆనాటి అచ్చ తెలుగు రూపం అనవచ్చు.

గోధుమ పిండిని నాలుగు మడతల మీద వత్తితే చపాతీ అనీ, మూడుమడతలమీద వత్తితే త్రిపాతి అనీ, రెండు మడతలమీద వత్తితే దౌపాతి అనీ వ్యవహరించేవారు.

అయితే, అంగార పొలియలు, నిప్పట్లు రెండింటిగురించీ శ్రీనాథుడు పేర్కొనడం వలన అంగార పొలియల్ని నిప్పులమీద కాల్చడంలో ఏదో ప్రత్యేకత వుండి వుంటుందనీ, ఇవి ఫుల్కాలకన్నా భిన్నమైనవనీ అనిపిస్తుంది.

గుజరాతీ సాంప్రదాయ ఆహారపదార్థాల్లో 'రోట్‌లా' అనే వంటకాల్ని చేస్తుంటారు. అంగార పొలియలు వాటికి దగ్గరగా వుంటాయనిపిస్తుంది - "అంగారకర్కటీ" అనే వంటకాన్ని భావప్రకాశవైద్య గ్రంథంలో కూడా ఇదే పద్ధతిలో వివరించాడు.

గోధుమ పిండిని తడిపి, బాగా నేతితో మర్దించి, నున్నటి బంతిలా చేసి, నిప్పులోగానీ కుమ్ములోగానీ వుంచి కాలుస్తారు. అది ఎర్రగా కాలి చల్లార్చిన తర్వాత, పైన మాడిన బెరడుని వలిచేస్తే లోపల తెల్లగా మాగి పువ్వులా విచ్చుకొని వుంటుంది - దీన్ని పాలలో గానీ, కారపు సూపులో గానీ నంజుకుని తింటారు. అంగపూవియలు అంటే ఇవే!!

ఎంతసేపు నిప్పులలో వుంచాలి, ఎంత పరిమాణంలో బంతిని తయారు చెయ్యాలి - అనేవి అనుభవం మీద గ్రహించవలసిన విషయాలు.

ఇది తొలినాటి భారతీయుల బేకింగ్ ప్రక్రియ.

తందూరి పొయ్యిలులేని రోజుల్లో, నిప్పుకుమ్ములో పెట్టి వీటిని తయారు చేసుకునేవారు.

అక్కరలప్పుడు బంతిమీద వడ్డించేందుకు రెండురోజులు ముందునుంచీ తయారు చేసుకునే, నిలవుండే ఆహారపదార్థం ఇది.

గోధుమ పిండిలో నెయ్యి, జీలకర్ర, పసుపు, మిరియాల పొడి - వాటిని తగుపాళ్ళలో కలిపి మర్దించి బంతిని చేసి, నిప్పుల్లో కాల్చి అంగార పొలియల్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. నిప్పులు కుంపట్లులేని వారు గ్యాస్‌పొయ్యి మంటమీద కూడా వీటిని కాల్చవచ్చు.

నిప్పుపైన కాలిన పుల్కాల కన్నా, నిప్పుల్లో మాగిన అంగార పొలియలు ఎక్కువ తేలిక గుణాన్ని కలిగివుంటాయి. చక్కగా అరుగుతాయి. డైటింగ్ చేసేవారిక్కూడా మంచి ఆహారం.

బడినించి ఇంటికొచ్చిన పిల్లలకు సిద్ధంగా వుంచదగిన ఆహార పదార్థం!!

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం పడిశెం తదితర ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారికి ఇవి చాలామంచివని "పీనస కాస శ్వాస జిత్-" అని వివరించాడు భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో!

అప్పం

గుండ్రటి దిబ్బరొట్టె వంటి ఆహార పదార్థాన్ని అప్పం అంటారు. 'అప్పం' అనేది సరయిన పలుకు అనుకొంటాను.

మధ్యలో స్పాంజిలా మెత్తగావుండి, చుట్టూ అంచులు గోధుమరంగులో కాలి రుచిగా వుంటాయి.

అప్పం ఆరవవారికి ఉదయంపూట తినే అల్పాహారం. కేరళీయులుకూడా దీన్ని ఇష్టంగానే తింటారు. ఈ అప్పంతో పాటుగా మాంసాహార పదార్థాల్ని నంజుకొని తినే అలవాటుకూడా కొందరికుంది.

క్రీ॥శ॥ 5వ శతాబ్దినాటి ప్రాచీన తమిళ సంగం సాహిత్యం అప్పాలగురించి ప్రస్తావించింది. దీన్ని పాలలో నంజుకొని తినేదిగా పేర్కొంది.

శ్రీలంకలో 'హోపర్స్' అనేవంటకం బ్రిటిష్‌వారి ప్రభావంతో 'అప్పం' భ్రష్ట రూపంగా మిగిలింది. అది ఇదీ ఒకే వంటకం.

కాల్తున్న నాపరాయి మీదగానీ, పెనంమీదగానీ అప్పాల్ని కాలుస్తే వాటికి కేరళలో 'కావ్-ఆప్పమ్', అనీ, పిలుస్తారు. రుబ్బిన బియ్యం పిండిలో కొబ్బరికోరు, పనసపొట్టు, బెల్లం కలిపి, అరిటాకులో పొట్లాంకట్టి ఆవిరి మీద ఉడికించి తయారుచేసిన వాటిని కేరళలో 'ఏలి-ఆప్పమ్' అంటారు. ఏలి అంటే ఆకు అని!

కేరళలో అరిశల్ని 'నాయి అప్పం' అంటారు.

'ఇడి-అప్పమ్' అనే తమిళవంటకం గురించి ఈ గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను. అదికూడా చదవండి.

అపూపాలు

బియ్యంపిండినిగానీ, బార్లీ పిండినిగానీ నేతిలో వేయించి తయారుచేసిన తీపిపదార్థం ఇది. తీపికోసం తేనెని వాడేవారు.

ఋగ్వేదకాలంనాటి ప్రజలకు 'యవలు' బాగా తెలుసు. ఈ 'యవ' ధాన్యం అంటే ఏది అనేది ఇంతవరకూ తేలలేదు. చాలామంది పరిశోధకులు బార్లీ గింజలే 'యవలు' అని అభిప్రాయపడ్తున్నారు. అది పరిశోధనల్లో వున్న సంగతి.

యవలపిండితో ఈ అపూపాల్ని శ్రాద్ధకర్మల సమయంలో ఎక్కువగా వండుతుండేవారట ఆరోజుల్లో.

బౌద్ధులకాలంలో 'కణపూవం' అనే ప్రసిద్ధ వంటకం ఈ అపూపాలేనని పరిశోధకుల అభిప్రాయం.

'అపూప' అనే వేద కాలంనాటి పదంలోంచే 'పూప', 'పువా', మాల్‌పువా పదాలు బెంగాలీ భాషలో ఏర్పడి అలనాటి అపూపాలు బెంగాలీ ప్రాంతంలో సజీవంగా వున్నాయి.

తమిళ, కేరళ ప్రాంతాలలో ప్రసిద్ధిచెందిన "అప్పం" అనే వంటకం కూడా, ఇలాంటిదే కావచ్చు.

'మాల్‌పూరి' పేరుతో పాలగుజ్జు పట్టించిన తీపి పూరీలు ఇప్పుడు మనక్కూడా బాగా దొరుకుతున్నాయి.

అష్టగుణమండం

పేరుకు ఇదేదో పెద్ద వంటకంలా కన్పిస్తుంది. కానీ, ఎనిమిదిరకాల విలువైన పదార్థాలు కలిపి కాచిన 'జావ' ఇది.

శరీర స్థితిని సమంగా వుంచడానికి తోడ్పడే ఉత్తమ ఔషధంగా దీన్ని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్పింది.

ఎనిమిది పాళ్ళు బియ్యం, అందులో సగం అంటే నాలుగుపాళ్ళు పెసలు ఈ రెండింటినీ దోరగా వేయించి 14 భాగాలు నీళ్ళతో వేసి ఉడికించండి. అందులో ఇంగువ, సైంధవ లవణం, ధనియాలు, శొంఠి, మిరియాలు పిప్పళ్ళు వీటిని సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని కలపండి! అనుభవం మీద తగినంతగా - అంటే అరచెంచా నుంచి చెంచా పొడిని ఈ జావలో కలిపి, మరికాసేపు మరిగించి తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాన్ని అష్టగుణ మండం అంటారు.

ఇది జ్వరం వంటి వ్యాధులున్న వారికీ, ఆపరేషన్లు అయిన వారికీ, పథ్యం చేస్తున్నవారికీ, విరేచనాలు అవుతున్నవారికీ ఇవ్వదగిన ఆహారపదార్థం.

ఉదయంపూటగానీ, సాయంత్రం పూటగానీ అనవసరమైన టిఫిన్లకు బదులుగా ఇలాటివి తీసుకొంటే ఆరోగ్యం బాగుండటమే కాకుండా జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది. బలకరం. సంతృప్తినిస్తుంది. అన్నిదోషాల్నీ పోగొడ్తుంది. చలవ చేస్తుంది.

ఆవపచ్చడి

దమయంతీ స్వయం వరం జరిగినప్పుడు ఏర్పాటుచేసిన విందులో అనేక శాకాహారాలున్నాయి. అనేక మాంసాహారాలున్నాయి. శృంగార నైషథంలో శ్రీనాథుడు ఎన్నోరకాల వంటకాల్ని ఇలాంటివి వర్ణించాడు. అందులో ఆవపచ్చడి ఒకటి!

"మిసిమి గల పుల్లపెరుగుతో మిళితమైన యావ పచ్చళ్ళు చవిచూచి రాదరమున జుఱ్ఱుమని మూర్ధములుదాఁకి యొఱ్ఱఁదనముఁ బొగలు వెడలింప నాసికా పుటములందు..." ఇలా వుందిట ఈ ఆవపచ్చడి. పెరుగు బాగా పులిసినప్పుడు మంచి బంగారపు రంగులో వుంటుంది. అందులో ఆవపిండి కలిపి తయారుచేసిన ఆవపచ్చడిని దమయంతిపెళ్ళి విందులో బంతిమీద వడ్డించారట! ఆ కమ్మని పెరుగు పచ్చడిని జుఱ్ఱుమని తిన్నవారికి ఆవఘాటు మూర్ధాలు తాకి ముక్కుల్లోంచి పొగలు రావడం మొదలయ్యాయిట!

అంతటి ఘాటైన ఆవపచ్చడి రుచికి రుచీ కమ్మదనానికి కమ్మదనం వుంటాయి.

రెండోరోజుకి పులిసిన పెరుగైతే కమ్మగా వుంటుంది. అందులో సొరకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, కూరఅరటి, ముల్లంగి, వెలగ, వంకాయ, కంద, బంగాళాదుంప, చేమదుంప, చిలకడదుంప, బెండ, దొండ, క్యాబేజీ, టమోటా - వీటితో ఉడికించిగాని, పచ్చిగాగానీ, ఆవపచ్చడి చేసుకొంటూవుంటారు.

పులుపు మరీ ఎక్కువైతే శ్లేష్మాన్ని, పైత్యాన్ని, అజీర్తినీ కల్గిస్తుంది. రక్తదోషాల్ని పెంచుతుంది. అసౌఖ్యంగా వుంటుంది. అమితమైన వేడిని కల్గిస్తుంది. లేత కొబ్బరి తురుము కలుపుకొంటే రుచిగా వుంటుంది.

పెరుగులో - పెసరపప్పు, మినపప్పు, పాలు, తేనె, పందిమాంసం, కోడిమాంసం వీటిని కలపకుండా వుంటే మంచిదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

జలుబు, విరేచనాలు, అమీబియాసిస్, గ్యాస్ట్రబుల్. మూత్రవ్యాధులూ వున్నవారికి, సొర, బీర, పొట్ల, వెలగ, అరటి, అరటిఊచ ఇలాంటి వాటితో చేసిన ఆవపచ్చడి ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

జీలకర్ర ధనియాలు, శొంఠిపొడి, ఆవపొడి - ఇవి పెరుగువలన కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటాయి.

పెరుగు పచ్చడిలో వీటిని కలిపి తయారుచేయడం ఉత్తమంగా వుంటుంది.

ఇంచిమంచి

'ఇంచిమంచి' అనేది ఒకప్పటి మంచి తెలుగుజాతీయం.

కాకా పట్టడానికి, ఆమ్యామ్యాలు సమర్పించుకోవడానికీ, ఎదుటి మనిషిని బుట్టలో వేసుకోవడం కోసం ఈ పదాన్ని ఎక్కువగా వాడతారు.

"కొంచెం 'ఇంచిమంచి' పెట్టలేకపోయావూ...? పనితేలికగా అయ్యేది కదా..." అనేది ఆనాటి వ్యావహారికం.

భర్త ఖాళీగా ఇంట్లో వున్నప్పుడు, ఏమీ తోచక "ఇంచిమంచి ఏ వన్నా వుందేమో చూడూ -" అని అడిగే వాడన్నమాట! కమ్మటి చిరుతిండి ఏదయినా ఇంచిమంచే!

శుక సప్తతి గ్రంథంలో ప్రియురాలికి తన ప్రేమరాయబారాన్ని పంపడంకోసం, ఆమె ఇంటి పనిమనిషిని మంచిచేసుకొని, దానికి కొంచెం ఇంచిమంచి పెట్టి కార్యం సాధించుకోమని సలహాచెప్పాడు.

"తనకు ననుకూలయగు నొక్కదాసి తోడ మాలిమి యొనర్చుకొని యించిమంచి పెట్టి –" అంటూ!

ఇంత మంచి జాతీయాన్ని తెలుగువారు ఎలా మరిచిపోయారో ఆశ్చర్యమే మరి!

ఇడికుడకలు

అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు రాసిన హంసవింశతిలో ఏలకికాయలు, వెన్నమెఱుంగులు, నిడికుడకలు, సడికుడకలు గూళ్ళా పిడలాదిగాఁగల భక్ష్యంబు" ల గురించి ప్రస్తావించాడు.

ఈ వరసలో ఆయన ప్రస్తావించిన 'ఏలకికాయలు, వెన్న మెరుగులు, ఇడికుడకలు, సడికుడకలు, గూళ్ళా పిడలు –ఇవన్నీ ఆవిరిమీద ఉడికించి వండే ఆహార పదార్థాలుగా కన్పిస్తున్నాయి.

బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు వీటి మెత్తని పిండిని 'ఇటి' అంటారు.

'ఇడియు' అంటే, మెత్తగారుబ్బి పిండిచేయు అని అర్థం! ఇడ్డెన, ఇడ్డలి, ఇడ్లీ ఇలా ఏర్పడిన తెలుగు పదాలే!

చెలిమికి, ప్రేమకు గుర్తుగా తెలుగువారు సాంప్రదాయబద్ధంగా పెట్టి సాగనంపే సారెసత్తు – 'చలిమిడి' కూడా ఇలా 'ఇడి'మీంచి ఏర్పడిన పదమే! 'నూటిడి' గురించి తిరుమల రామచంద్రగారు కొంత చర్చిస్తూ ఈ విషయాలను ప్రస్తావించారు కూడా!

కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు–పుడుకులు, అడుకులు, ఇడి, చలిమిడి గురించి ప్రస్తుతిస్తే, మాదయగారి మల్లన రాజశేఖర చరిత్రంలో తేనె, జున్ను, వెన్న, ఇడి, ఉక్కెర, చక్కెరల్ని ఉటంకించాడు.

మొత్తంమీద ఈ ఆహార పదార్థాలన్నీ తీపి పదార్థాలే కాబట్టి, 'ఇడి' నిస్సందేహంగా తియ్యగా వుండేదని మనం నమ్మవచ్చు.

అయితే కొన్ని తెలుగు నిఘంటువుల్లో వీటికి ప్రత్యేకమైన అర్థాలు కన్పిస్తున్నాయి.

'ఇడి' పదానికి 'సేవియ' అని శబ్దార్థ చంద్రిక ఓ అర్థాన్నిచ్చింది.

ఆంధ్రవాచస్పత్యంలో – 'ఒకసారి ఆవిరిమీద, ఒకసారి ఎసట్లోవేసి వండిన బియ్యపు పిండిని తామర నూలిపోగంత సన్ననియంత్రంలో (చక్రాల గిద్దలలో) వుంచి పిండిన (వత్తిన) ఆహార పదార్థం" అనే అర్థం కన్పిస్తుంది.

ఈ నిరూపణలన్నీ 'బియ్యపు పిండితో వండిన సేమ్యా' ఈ ఇడికుడకలు అయివుంటాయని అనిపింపచేస్తున్నాయి.

బహుశా ఇడికుడకని ఇలా తయారుచేసి వుండొచ్చు -

నానిన బియ్యం, తురిమిన కొబ్బరి, తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా పంచదార కలిపి, బాగా దూదిలా, రుబ్బి – చక్రాల గిద్దల్లో వేసి, ఇడ్లీ పళ్ళెం గుంటల్లో, ఇడ్లీ పరిమాణంలో గుండ్రంగా వత్తుతారు. దానిపైన లేత కొబ్బరి తురుము, పంచదార పల్చగా చల్లి, ఇడ్లీలా వండుతారు. 'ఇడి–అప్పమ్ (Steamed Rice Noodles) పేరుతో ఈ వంటకం తమిళుల్లో సజీవంగా వుంది.

మైదాపిండి గోధుమపిండిలతో చేసిన నూడుల్స్ (సేమ్యాలు) కన్నా బియ్యపు సేమ్యాలో జీవనీయ విలువలు ఎక్కువ. ఎదిగే మీ పిల్లలకు బియ్యపు సేమ్యాతో ఇలాంటి రకరకాల వంటలు మీ యుక్తి ననుసరించి కమ్మగా వండి అందించండి.

బజార్లో దొరికే నూడుల్స్ కన్నా ఆరోగ్యానికి బియ్యపు సేమ్యాయే మంచివి. మనకన్నా, చైనా జాతులవారు బియ్యపు సేమ్యాని ఎక్కువగా తింటారు.

ఇలాగే- అయ్యలరాజు నారాయణామాత్యుడు ప్రస్తావించిన సడికుడకల గురించి కూడా కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

ఎసట్లో పోసి ఉడికించడాన్ని "సడించడం" అంటారు. సడికుడకలు బియ్యపు పిండిగానీ, రవ్వగానీ తీసుకొని నానిన శెనగపప్పు వగైరా కలిపి ఎసరునీళ్ళలో ఉడికించి, ఆ పిండితో చేసిన చిన్నచిన్న ఉండ్రాళ్ళ వంటివి అయివుంటాయి.

వీటిని బెల్లపు పొడితోగానీ, అల్లప్పచ్చడితోగానీ నంజుకొని తినవచ్చు.

ఇడ్డెన

ఆవిరి కుడుములు, కుడుములే కాలక్రమేణా ఇడ్లీలుగా రూపాంతరం చెందాయి.

1938లో ప్రచురించిన వస్తుగుణ ప్రకాశిక అనే వైద్యగ్రంథంలో ఇడ్డెన గురించి రాసిన వాక్యాలు చదివితే చాలా విషయాలు అవగాహన కొస్తాయి–

"... కాఫీ హోటళ్ళలో నిది ప్రధానమగు ఫలహారపు వస్తువు. ఇరువది సంవత్సరముల నుండీ దీనికి కలిగిన ప్రభావము, వ్యాప్తి వర్ణనాతీతము. దీనికై

ప్రత్యేకముగ ఇడ్లీ పాత్రలు బయలు దేరినవి. నాగరకతగల ప్రతి కుటుంబము లోనూ యుదయమునిడ్డెన తయారుచేయుచునే యుందురు..." అని!

నేటికి 80 సంవత్సరాలకు పూర్వం అంటే, 1920 నాటికి ఇడ్లీలు తెలుగువారికి పెద్దగా - అలవాటులో లేనివని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది -

క్రీ.శ.9వ శతాబ్దానికి చెందిన తమిళ గ్రంథాలలో 'ఇడ్డలిగె' ప్రస్తావన వుందని పరిశోధకుల అభిప్రాయం. అయితే, ఎలా తయారుచేసేవారో తెలియదు.

క్రీ.శ.1025 నాటి కన్నడ సాహిత్యంలో కూడా వీటి ప్రస్తావన వుందిగానీ, వాటిని తయారుచేసిన ప్రక్రియ వేరు. మినప్పప్పుని మజ్జిగలో నానబెట్టి, మెత్తగారుబ్బి, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు కలిపి ఇడ్లీగా వేసుకునేవారని పరిశోధకుల భావన.

క్రీ.శ.11వ శతాబ్ది నాటి 'మానసోల్లాస' అనే గ్రంథంలో 'ఇడ్డరిక'ల్ని ఉండ్రాళ్ళ మాదిరి తయారుచేసేవారని ప్రస్తావించినట్లు కె.టి.అచ్చయ్య వ్రాశారు.

క్రీ.శ.1600 తర్వాతే బియ్యం, మినప్పిండి కలిసిన ఇడ్లీలను వండటం మొదలయ్యిందంటారు పరిశోధకులు. తెలుగువారి వాసెనపోలు, ఆవిరికుడుము ఇలాంటివే!

ఇండోనేషియన్లు సోయాబీన్లని, వేరుశనగల్ని కూడా మినప్పిండికి బదులుగా ఉపయోగించి ఇడ్లీలు వేసుకొంటూ వుంటారు. "కెడ్లీ" అని పిలుస్తారట వీటిని.

ఇడ్లీపిండి పులిస్తేనే రుచి. త్వరగా పులిసే స్వభావం కలిగిన ధాన్యపుగింజలతో ఇడ్లీలు వేసుకోవచ్చన్నమాట.

పులిసినప్పుడు "ఈస్ట్" తయారౌతుంది. ఈస్ట్‌లోని ఎంజైమ్‌లు పిండిపదార్థాల్ని త్వరగా విభజిస్తాయి.

ఇప్పటి ఇడ్లీపాత్రలు ఒకప్పుడు లేవుగానీ, వాసెన మీద ఉడికించే విధానం భారతీయ ఉపఖండంలో అన్ని జాతుల వారికి ఆదినించీ తెలుసు.

కంచి దేవరాజస్వామి దేవాలయంలో కిలోన్నర బరువున్న ఇడ్లీ తయారుచేసి నైవేద్యం పెడతారట. బియ్యం, మిరియాలు, కొత్తిమీర, అల్లం, ఇంగువ వంటివి కలిపి పెరుగువేసి మెత్తగా రుబ్బి ఈ పెద్ద ఇడ్లీని ఉడికిస్తారట.

బియ్యపు రవ్వకు బదులుగా గోధుమరవ్వని ఉపయోగించి కూడా ఇడ్లీ వేసుకోవచ్చు.

ఇంతకీ ఇడ్లీలో ఉప్పుడు రవ్వ మాత్రమే ఎందుకు కలుపుతున్నాం మనం?

అది ముందుగానే పులవ బెట్టబడిన బియ్యంతో చేసింది కాబట్టి! బియ్యపు రవ్వలో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి తయారుచేసిన మినప ఇడ్లీ ఎక్కువ ఆరోగ్యకరంగా వుంటుందేమో ఆలోచించండి!

అల్లం మిర్చి మిశ్రమాన్ని కలిపి ఇడ్లీలు వేసుకొనే అలవాటు కూడా వుండేది.

ఉప్పుడు రవ్వతో కన్నా బియ్యపు రవ్వతో ఇడ్లీ వేసుకోవడం మంచిది.

ఉప్పుడు రవ్వ వాతాన్ని పెంచుతుంది. కానీ, బియ్యపు రవ్వకన్నా కొంత తేలికగా అరుగుతుంది. ఏమైనా, జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారికే ఇడ్లీలు పెట్టడం మంచిది.

ఇవి అరగడానికి తగిన సమయం ఇవ్వాలి. అంటే, ఉదయం ఇడ్లీలు తిన్నతర్వాత అవి బాగా అరిగినాయనే నమ్మకం కుదిరాక అప్పుడు మధ్యాహ్నం భోజనం చెయ్యాలి. కనీసం 2-3గంటల వ్యవధి వరకూ మరేమీ తినకుండా వుంటే మంచిది.

కాఫీ జీర్ణశక్తిని మందగింపచేస్తుంది. అందుకని ఇడ్లీలు తిన్నతర్వాత కాఫీతాగడం మంచిది కాదని వైద్యులు చెప్తారు.

ఇమ్మర్తి

మొన్నమొన్నటిదాకా తెలుగువారు తింటూవచ్చిన తీపిపదార్థమే ఈ ఇమ్మర్తి.

'పిండివంట' అంటే, శనగపిండితో చేసేవంట అనే అర్థం స్థిరపడిపోయింది ఇప్పుడు!

జంతికల నుంచి లడ్లుదాకా అన్నీ శనగపిండితో మాత్రమే తయారు చేయడం మొదలుపెట్టాక ఇతర పిండివంటలన్నీ దాదాపుగా అదృశ్యమైపోయాయి.

ఇమ్మర్తి మినపపిండితో తయారయ్యే తీపివంటకం. మినపపిండిని మెత్తగా దూదిలా రుబ్బి, కాజాకుట్టిన గుడ్డలో వేసి కాగే నూనెలో ఆ పిండిని జంతిక చుట్టలు వత్తి, వేగిన తర్వాత పంచదార పాకంలో వేసుకొని 'మిఠాయి' తయారు చేసేవారు. ఇవే ఈనాటి జాంగ్రీలు.

ముఖ్యంగా, కడుపు ఉబ్బరం, అల్సర్లు, కీళ్ళవాతం వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు శనగపిండికి బదులుగా, ఈ విధంగా మినప్పిండి ఇమ్మర్తులు ఎంతో ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవిగా వుంటాయి.

ఎదిగే పిల్లలకు మంచివి. క్షీణించిపోతున్న వ్యక్తులకూ, కృశింపచేసే వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికీ ఇవి మేలు చేస్తాయి.

మనకు సంబంధించిన మనం ఎప్పుడూ వండుకునే అచ్చతెలుగు ఆహారపదార్థం పేరు మారిపోయి, ఇతర భాషాపదం జాంగ్రీ దాని పేరుగా స్థిరపడటం, అసలు తెలుగు "ఇమ్మర్తి"ని మనం పూర్తిగా మరిచిపోవడం ఆశ్చర్యమే మరి!

ఉక్కెర

'చక్కెర - ఉక్కెర' అనేది కవులు అందంగా ప్రయోగించిన జంటపదం!

శ్రీనాథుడు చక్కెరలు, ఉక్కెరలు గురించి ప్రస్తావించాడు. రాధికాస్వాంతనంలో కూడా ఈ జంట పదాన్ని ప్రయోగించడం కన్పిస్తుంది.

"చక్కెరలో, నిండు వెన్నెలో యుక్కెరలో యమృతధారలో... యివి అనగా-" అన్నట్లున్నాయిట, ఆయువకుని పలుకులని సుదక్షిణా పరిణయంలో తెనాలి అన్నయ్య కవిగారి వర్ణన!

'చక్కెర-ఉక్కెర' పెడతాను. నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను - అని పాత తెలుగుసినిమా పాటకూడా చాలామందికి గుర్తుండే వుంటుంది.

తమిళంలో ఉక్కారి, ఉక్కారై అంటే తియ్యగా వుండే 'అప్పచ్చి' అని అర్థం. 'ఉక్కెర' కూడా ఇలా ఏర్పడిన పదమేకావచ్చు ప్రాకృత 'ఉక్కేరా' తెలుగులో ఉక్కెరగానూ సంస్కృతంలో 'ఉత్కరిక' గానూ మారింది. అంటే, ఇది అత్యంత ప్రాచీన వంటకం అన్నమాట!

మొత్తంమీద చక్కెరంత కమ్మని తీపి వంటకం 'ఉక్కెర' అనేదిస్పష్టం. సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు ప్రకారం ఉక్కెర అంటే - బియ్యం పిండి బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన ఆహార పదార్థం -!

శబ్దార్థ చంద్రికలో - చక్కెర కలిపి వేయించినపిండి

ఆంధ్రవాచస్పత్యంలో - చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి.

మూడు ప్రధాన తెలుగు నిఘంటువుల్లో ఇచ్చిన అర్థాల్ని సమన్వయపరచి, ఉక్కెరని తయారు చేసేవిధానాన్ని మనం ఊహించవలసి వుంటుంది.

దంచిన బియ్యపు పిండిలో పంచదార పొడి, యాలకుల పొడి తగు పాళ్ళలో కలిపి, కొద్దిగా పాలు పోసి, చిక్కగా తడిపి, నెయ్యివేసిన భాండీలో ఈ పిండిని కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ, మంట సరిచూసుకొంటూ, అట్లకాడతో కలుపుతూ వుంటే, తడి ఆరిపోయి పొరటినట్లు పొడిపొడిగా వస్తుంది.

దింపిన తర్వాత నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు కిస్మిస్ ఎండుఖర్జూరం, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం వంటివి కలుపుకోవచ్చు.

ఇక్కడ బియ్యపుపిండికి బదులు గోధుమ పిండిని కూడా వాడుకోవచ్చు.

ఇందులో కొబ్బరిని తురిమి నేతిలో వేయించి కలుపుకొంటే ఇంకా బావుంటుంది. ఇలా ఉక్కెరని మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి.

ఎదిగే పిల్లలకు, దీర్ఘవ్యాధిపీడితులకూ ఇది బలకర ఔషధంలాంటిది. జబ్బుపడిలేచిన వారికి తక్షణ శక్తినిస్తుంది.

శక్తిచాలడం లేదనేవారికి, త్వరగా అలిసిపోతున్నామనుకునేవారికి ఇది మంచి టానిక్‌లా పనిచేస్తుంది.

బాలింతలకు నడుంకట్టు బలంగా ఉండేలా ఉపయోగపడ్తుంది.

క్షయరోగులకు, క్షీణిస్తున్నవారికి దీన్ని తప్పనిసరిగా తినిపిస్తే మంచిది.

ఇది తిన్నప్పుడు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి వీటి పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే దీని వలన హాని కలగదు.

ఉప్పిండి

'ఉప్పిండి' అంటే, మొక్కగట్టిన ధాన్యపు పిండి - మాల్ట్ - అని అర్థం.

రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు, మినుములు, పెసలు శనగలు - వీటిని నీళ్ళలో నానించి మొలకలొచ్చేవరకూ తడిమీదవుంచి, ఎండలో ఆరబెట్టి మరపట్టించుకుంటే, దాన్ని ఆ ధాన్యపు 'మాల్ట్' అంటారు. మొక్కగట్టిన గింజలో

జీవనీయ విలువలు (Bio-logical Values) పోషక విలువ (Nutritional Values) ఎక్కువగా వుంటాయి. సంవత్సరం పాతబడిన ధాన్యం అయితే మంచిది -

తమ శరీరాన్ని శుష్కింపచేసుకోవడానికి బ్రాహ్మణ వితంతువులు రాత్రిపూట తినే ఆహారపదార్థం - అని నిఘంటువులు ఈ ఉప్పిండికి అర్థాన్నిచ్చాయి.

స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులున్నవాళ్ళు కూడా ఉప్పిండిని తినడం మంచిది.

బియ్యం గోధుమలకన్నా, రాగులు జొన్నలు, సజ్జలతో చేసిన ఉప్పిండి ఎక్కువ మేలు కలిగిస్తుంది.

శరీరానికి తేలికదనం ఏర్పడుతుంది. రాత్రిపూట ప్రశాంతంగా నిద్రపడ్తుంది.

కేవలం ఈ ఉప్పిండిని తిని, ఇంకేమీ తినకుండా వుంటే, దాన్ని 'ఉప్పిడి ఉపవాసం' అంటారు. స్థూలకాయం రాకుండా డైటింగ్ చేయడం ఈ 'ఉప్పిడి ఉపవాసం' లాంటిదే!

ముందుగా తాలింపు గింజలు వేయించి, ఎసరుపోసి, అందులో మొక్కగట్టిన ధాన్యపు రవ్వనిగానీ, పిండినిగానీ కలిపి తయారు చేసిన వంటకాన్ని ఉప్పిండి అంటారు. ఇది, నేటి 'ఉప్మా' ప్రక్రియకి అచ్చ తెలుగురూపం.

ఎసట్లో ఎన్నిగ్లాసులు నీళ్ళుపోస్తామో అన్నిగ్లాసులరవ్వని గానీ, బిరుసుగా విసిరిన పిండినిగానీ కలుపుతారు. పిండికి ఎత్తుకుఎత్తు ఎసరుకలుపుతారు కాబట్టి ఎత్తెసరు, అత్తెసరు పదాలు వ్యాప్తిలోకి వచ్చాయి.

'ఉప్మా'లో నూనె, నెయ్యి, తదితర సంబారాలు, ఉల్లిపాయలు, టమోటాలు, బంగాళాదుంపలు, కేరెట్ - ఇలా రకరకాలు కలిసి ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహార పదార్థంగా తయారుచేస్తారు.

కానీ, 'ఉప్పిండి'లో అతిగా కేలరీలు వుండవు. అత్యంత తేలికైన ఆహారం. మొలకలొచ్చిన ధాన్యపు పిండితో చేస్తారు కాబట్టి, ఇంతకన్నా బలకరమైన వంటకం ఇంకొకటి వుండదు.

ఇవన్నీ మరిచిపోయి, బొంబాయిరవ్వ ఉప్మాకి దారుణంగా తెలుగుప్రజలు బలి అయిపోతున్నారు. గమనించారా??

ఉప్పుటుండలు

శ్రీరంగ మాహత్మ్యం కావ్యంలో, భైరవికవి - "సారువలు నుప్పుటుండల మేరువులున్-" అంటూ, ఉప్పుటుండల పర్వతాలు వడ్డనకు సిద్ధంగా వున్నాయంటాడు.

అంటే, పెద్ద బంతిమీద వడ్డించిన వంటకం ఇది అనేది సుస్పష్టం. ఉప్పుడు + వుండలు అనే అర్థంలో, ఉప్పుడు అంటే - ఉక్కించినవి లేక ఉక్కబెట్టినవన్న మాట!

ఉక్కబెట్టడం అనేది స్వేదన ప్రక్రియ. ఆవిరిపైన ఉడికించడం! కుక్కర్‌లో జరిగే వంట ఇలా ఉక్కబెట్టిన వంటేకదా!

కుక్కర్‌లేని రోజుల్లో, నీళ్ళుపోసిన గిన్నెకి వాసెనకట్టి, ఆవిరిపైన ఉడికించేవారు. ఉండ్రాళ్ళు, ఇడ్లీలు ఇప్పటికీ ఇలానే ఉక్కబెట్టి వండుకొంటున్నాం.

రుబ్బిన బియ్యపు పిండిలో, నానిన శనగపప్పుగానీ, చాయపెసర పప్పుగానీ తగినంత కలిపి, కొద్దిగా జీలకర్ర, వెన్నపూస వేసి ఉండ్రాళ్ళలాగా ఉక్కించినవి ఉప్పుటుండలు.

వీటిని ఉదయంపూట ఇంట్లో టిఫిన్‌లాగా చేసుకు తినవచ్చు.

ఇడ్లీకన్నా ఇది మంచి ఆహారం. ఇడ్లీలో పులవబెట్టిన బియ్యం (FERMENTED RICE) తో చేసిన ఉప్పుడు రవ్వ వుంటుంది. ఇది కడుపులో మంట, గ్యాస్, కీళ్ళనొప్పులు, ఇతర వాతవ్యాధుల్ని పెరిగేలా చేస్తుంది.

అలాగే మినప్పిండికి వేడిచేసేగుణం ఎక్కువ. స్థూలకాయాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి, కేవలం బియ్యంపిండితో తయారయిన ఈ ఉప్పుటుండలు మరింత ఆరోగ్యవంతమైనవని గట్టిగాచెప్పవచ్చు.

ముఖ్యంగా డైటింగ్ చేసేవారికి, దీర్ఘవ్యాధులున్నవారికీ, ఇవి నిరపాయకరమైన ఆహారం.

ఊర్పు (పడిదం)

"మేలింపు చవి గుల్కు తాలింపు వంకాయ యూర్పులు గొనియాడనేర్పుగలదె...

అని రాజవాహనవిజయం కావ్యంలో కాకమాని మూర్తి కవి ఊర్పు గురించి

ప్రస్తుతించాడు. నోరూరించే తాలింపు వంకాయ ఊర్పుని పొగడటానిక్కూడా నేర్పు కావాలిట...!

శుకసప్తతిలో - కదిరీపతి నాయకుడు-" ఒఱపు దనరారఁ జేపలయూర్పుగూర యిడిన ... అంటూ, చేపల ఊర్పుకూరని ప్రస్తుతించాడు.

"ఒక కొన్ని కలగల్పు లొక కొన్ని బజ్జులునొక కొన్ని రీతుల యూర్పు వగలు..." అంటూ కలగలపు వంటల్నీ, బజ్జీపచ్చడినీ, ఊర్పునీ పాండురంగ మాహాత్మ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడు కూడా ఉటంకించాడు.

ఇంత నోరూరించే ఈ ఊర్పుని ఎలావండాలనే ప్రశ్నకి, శబ్దార్థ చంద్రిక నిఘంటువు- ఇది "పడిదం" వంటిదేనని పేర్కొనడంతో కొంత ఆలోచన ముందుకు నడిచింది.

'పడిదం' అంటే ఎలా వుంటుందీ?

"చప్పుడు గాఁగ నాస్వాదించి జుర్రుజుర్రునఁ బడిదంబు జుఱ్ఱుచు గఱ్ఱుగఱ్ఱున ద్రేన్చుచు-" అంటూ పండితారాధ్యుల చరిత్రలో పాల్కురికి సోమనాథుడు- జుర్రుజుర్రున చప్పుడుచేస్తూ, గర్రుగర్రున త్రేనుస్తూ, ఎంతో సంతోషంగా తినే ఆహారపదార్థంగా పడిదంగురించి వర్ణించాడు.

"గోవ జవ్వాదిఁగస్తూరిఁగొఱంత పఱచువెన్న పడిదెంబు బొబ్బిల విద్రిచి విద్రిచి-" అని, శ్రీనాథుడు కూడా వెన్నపడిదం గురించి ప్రస్తావించాడు. జవ్వాది, కస్తూరి వంటి సుగంధ ద్రవ్యాల్ని మైమరపించేలా వెన్న పడిదం కమ్మగా సువాసనల్ని వెదజల్లుతోందని కవి భావం.

పడిదం (లేక) ఊర్పుని వెన్న పూసతో నంజుకుంటే ఇంకా బావుంటుందన్నమాట!

వంకాయి వంటి కొన్ని కూరల్ని నిప్పులమీద కాల్చి, పెరుగులోగాని, చింతపండు పల్చనిపులుసులోగానీ కలిపి తాలింపుపెట్టి చేసిన వంటకం పడిదం (ఉర్పు) అయివుంటుందనిపిస్తుంది. వంకాయ ఊర్పు అంటే వంకాయ పచ్చిపులుసు లాంటిదే!

అరటికాయనీ, బంగాళాదుంపనీ, చిలకడదుంపనీ, బీరకాయనీ, బెండకాయనీ, వెలగ పండునీ, కందనీ, పెండలాన్నీ ఇలా నిప్పులమీద గానీ, కుమ్ములోగానీ కాల్చి,

మెత్తగా గుజ్జులా చేసి పెరుగులోగాని, పులుసులోగానీ కలిపి ఊర్పు (లేక) పడిదం తయారుచేసుకోవచ్చు.

మామిడిపండు రసంతోనూ, జామపండు రసంతోనూ, పైన్ యాపిల్ రసంతోనూ, అరటిపండు గుజ్జుతోనూ, టమోటాపండు గుజ్జుతోనూ, గింజ తీసేసిన ఖర్జూరంపండు గుజ్జుతోకూడా 'ఊర్పు' తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఎలా చెయ్యాలి..? వీటి మౌలికస్వరూపం చెడకుండా మరింత రుచికరంగా తయారుచేసుకోవడానికి ఏం చెయ్యాలి...? అనేది ఎవరికివారు తమ యుక్తిననుసరించి, చాకచక్యాన్ని అనుసరించి, మేధాశక్తి ననుసరించి ఆలోచించవలసిన విషయం.

నూనెలో వేగిన కూరకన్నా, నిప్పులో కాలిన కూర లఘువుగా వుంటుంది. అంటే, చాలా తేలికగా అరిగే గుణం కలిగి వుంటుందన్నమాట!

ఉలవచారుని తినేప్పుడు వెన్నపూసని పక్కనే వడ్డించినట్లు ఈ ఊర్పు - లేక - పడిదాన్ని కూడా వెన్నపూసతో వడ్డించేవారు కాబోలు! వెన్న పడిదం అంటే, వెన్నతో నంజుకునే పడిదం -

ఇక్కడే ఇంకో గమ్మత్తయిన వంటకంకూడా ప్రస్తావిస్తాను."జాలిః" అనే పేరుతో మామిడికాయ పచ్చిపులుసు గురించి 'భావ ప్రకాశ' వైద్యగ్రంథం పేర్కొంది.

పచ్చిమామిడి కాయ గుజ్జుని పల్చగా చేసి అందులో తాలింపు గింజలు ఇంగువతో తాలింపు పెట్టిచేసిన పచ్చిపులుసు - గొంతు, నోరు వ్యాధులలో బాగా ఉపయోగపడ్తుందని ఈ ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథం వివరిస్తోంది.

'జాలి' అనే ఈ ఆహారపదార్థాన్ని నెమ్మదినెమ్మదిగా తినమన్నాడు. బహుశా కంఠవ్యాధులను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ మాట అని వుంటాడు.

రుచికరంగా వుంటుంది. ఆకల్ని కల్గిస్తుంది. అన్నహితవు పుట్టిస్తుంది.

కావాలంటే, పులుపు తగ్గడం కోసం కొద్దిగా తీపికలుపు కోవచ్చుకూడా!

'జాలి' అనే ఈపేరు వెనక ఒరియా అర్థం ఏదైనా వుందేమో తెలియదు. భావప్రకాశవైద్య గ్రంథాన్ని వ్రాసిన భావమిశ్రుడు అక్కడివాడే!

ఏలకికాయలు :

ప్రబంధరాజ వెంకటేశ్వర విజయవిలాసం అనే కావ్యంలో గణపవరపు వేంకటకవి ఇడ్లీలతోపాటు, తేనెతొలలు, గురుగులు ఏలకికాయల్ని వివరించాడు.

ముందుగా ఉండ్రాళ్ళపిండిని తయారుచేసి, రకరకాల ఆకారాలలో ఉండ్రాళ్ళని వండే అలవాటు ఇప్పటికీ వుంది. మధ్యలో లౌజు (కొబ్బరి బెల్లం మిశ్రమం) గాని, బెల్లం ముద్దగానీ వుంచి వెలక్కాయ ఆకారంలోనూ, జిల్లేడు కాయల ఆకారంలోనూ రకరకాలుగా ఉండ్రాళ్ళను తయారుచేసేవారని, వాటి ఆకారాన్నిబట్టి ఆపేర్లు పెట్టి పిలిచేవారనీ మనం ఊహించవచ్చు. ఏలకికాయలు కూడా ఇలాంటివే అయివుంటాయనిపించింది. విజ్ఞులు పరిశీలింతురు గాక!

కడియం

"వడియంబులుం గడియంబులును-" అని శ్రీనాథుడు పేర్కొన్న 'కడియం ఏ విధంగా తయారయిన ఆహారపదార్థమో ఆలోచించవలసిందే.

చేతికడియం అంతచేగోడీలు అయివుంటాయని కొంత ఊహచేయవచ్చు.

ఫింగర్స్ పేరుతో చేతివ్రేళ్ళ ఆకారంలో సగ్గుబియ్యంతో చేసిన వడియాలు ఇప్పుడు బజార్లో దొరుకుతున్నట్లే, ఆరోజుల్లో చేతికడియాలంత సైజు వడియాలుగానీ, చేగోడీలుగానీ తయారుచేసుకొనే వారనుకొంటాను.

వడియాలు, కడియాలు అనే ప్రయోగాన్ని శ్రీనాథుడు కేవలం ప్రాసకోసమే చేశాడను కోనవసరం లేదు. కడియపుటట్టు గురించి పరిశీలిస్తే దీని వివరాలు కొంత ఊహకందుతాయి.

కడియపుటట్టు

కడియపుటట్టు అంటే, గుండ్రని అట్టని ఆంధ్రశబ్ద రత్నాకరం అర్థం చెప్పింది.

కడియం ఆకారంలో గుండ్రంగా చేసిన వంటకం అని తెలుగువ్యుత్పత్తి కోశంలో వుంది.

ఇది 'చక్కిలం' అని శబ్దార్థ చంద్రిక పేర్కొంది.

మూడు ప్రధాన నిఘంటువులూ ఒకదానికొకటి సంబంధం లేని మూడురకాల అర్థాలు చెప్పినా, గుండ్రంగా కడియం ఆకారంలో, మధ్యలో ఖాళీ వుండేలా పెనం మీద వేసి కాల్చిన "అట్టు" కడియపుటట్టు - అయి వుంటుందని మనం కొంత సమన్వయాన్ని సాధించవచ్చు.

బహుశా, పెద్ద చేగోడీని (కడియాన్ని) నూనెలో వేయించకుండా పెనంమీద నొక్కి కాల్చేవారనుకుంటాను, అది ఎలా వుంటుందో మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి...

☆ దీని రుచి భిన్నంగావుంటుంది. బావుంటుంది కూడా!
☆ నూనె ఖర్చుతగ్గుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.
☆ కడియంలో శనగపిండి వుండదు. బియ్యంపిండితో చేస్తారుకాబట్టి అల్సర్లు, గ్యాస్ ట్రబుల్ రాకుండా వుంటాయి.
☆ కరకరలాడ్తూ కమ్మగా వుంటాయి.
☆ బియ్యప్పిండికి బదులుగా జొన్నపిండి, రాగులపిండి, సజ్జలపిండి వీటితో కడియపుటట్టు కాల్చుకు తింటే ఇంకామంచిది.
☆ స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ, గుండెజబ్బులున్నవారికీ ఇలాంటి ప్రత్యామ్నాయ ఆహారపదార్థాలు వెతుక్కోవడం అవసరం కూడా!
☆ కడియం ఆకారంలోనే కాదు, మామూలు రొట్టెగా కూడా పెనంమీద కాల్చుకోవచ్చు.

నానబెట్టిన బియ్యపు పిండిలో కొద్దిగా అల్లం రసం, జీలకర్ర ఇంగువ, పచ్చిమిర్చి వంటివి మెత్తగా నూరి, నానించిన శనగపప్పు కూడా కొద్దిగా కలిపి, పిండి పల్చన కాకుండా, గట్టిగా చేసుకొని పెనంమీద కడియం ఆకారంలో వత్తుతూ అట్టువేస్తారు.

ఇదీ కడియపుటట్టు కథ.

కోరల పౌర్ణమి అంటే, మార్గశిర మాసంలో వచ్చే పౌర్ణమి నాడు ఈ అట్టుని కొరికి కుక్కలకు పెట్టే అలవాటు తెలుగువారికి ఇప్పటికీ వుంది!

ఇంతకీ కడియం అంటే, పెద్ద సైజు చేగోడీయేనని మనం నిర్థారణకు రావచ్చునుకొంటాను - దాన్ని తెలుగులో కడియం అని పిలుస్తేనే అందంగా వుంటుంది!

కమ్మవడలు

రసదాళ్ళు కడం(ద్రుంచి యుంచిన కమ్మ వడలు..." అని పాంచాలీ పరిణయంలో కాకమాని మూర్తికవి గారు కమ్మవడల్ని వర్ణించాడు. చివరలో తుంచి ఉంచడం ఏమిటో తెలియదు.

కొంత ఊహాగానం చేస్తే -

కమ్మవడలు సహజంగా తియ్యనివైవుండాలి.

వాటిని వండిన తర్వాత తిరిగి పంచదార పాకంలో పొర్లించాలి.

గారెల్ని పాయసంలోనూ, తేనెతోనూ, జామ్‌తోనూ చక్కగా నంజుకుని తింటూవుంటాం కదా! కాబట్టి తీపిగారెలు మనకి కొత్తకాదు.

గారెల్ని పాలలో ఉడికించి తయారుచేసే "పాలగారెలు" ఇప్పటికీ చాలామంది చేస్తుంటారు. కడుమెత్తనగు పాలగారెల గురించి పిడపర్తి సోమనాథకవి "ప్రభులింగలీల" కావ్యంలో ప్రస్తావించాడు.

అయితే, కమ్మవడలు, పాలగారెలు ఒకటికావు. కమ్మవడలు "పాకం గారెలు" వంటివి అయివుంటాయి.

ఉప్పులేకుండా, వేగిన గారెల్ని వేడిమీద బెల్లంపాకంలో వేసి, రసంపీల్చుకునే వరకూ కొద్దిసేపు వుంచి, వాటిపైన పంచదార చల్లేవారు కాబోలు ఆరోజుల్లో.

పాకం గారెల్ని మీరూ ప్రయత్నించండి.

తేలికగా అరుగుతాయి. కొత్త పెళ్ళికొడుకులకు మంచి వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. చిక్కిపోతున్న వారికి, తరచూ వాటిని తినిపిస్తుంటే ఏపుగా పెరుగుతారు. ఒళ్ళుచేస్తారు.

కమ్మచాపట్లు

అయ్యలరాజు రామభద్రకవి రామాభ్యుదయంలో కమ్మచాపట్లు గురించి ప్రస్తావించాడు.

ఉప్పు అల్లంమిర్చి మిశ్రమాన్ని కలిపిన పిండిని గరిటజారుగా చాపలమీద పోసి ఎండించిన వడియాల వంటివి కమ్మచాపట్లు అయి వుంటాయి.

తాటాకుల చాపలమీద పోసిన పెద్ద వడియాలు వలిచేటప్పుడు విరక్కుండా వస్తాయి. "వడియంపు వయ్యారాలు" అనేది మంచి తెలుగుజాతీయం.

వీటిని పెనంమీదగానీ, పెద్దభాండీలో వేసిన నూనెలోగానీ వేయించి తినేవారనుకోవాలి. పళ్ళరసాలను చాపలమీద పోసి ఎండించిన తాండ్రనికూడా కమ్మచాపట్లు అనేవారేమో తెలీదు.

కరిజలు

కరిజలు, కరిజకాయలు, జిల్లేడుకాయలు, ఖజ్జికాయలు ఇవన్నీ ప్రాచీనకాలం నుంచీ తెలుగువారు చాలా ఇష్టంగా తిన్న అచ్చతెలుగు వంటకాలే!

చెన్నబసవ పురాణంలో గారెలు, అరిసెలు, బొబ్బట్లు, కరిజకాయలు, అట్లు, బూరెలు, జంతికచుట్లు, మణుగుపూలు ... ఇలా ఇంకా అనేక ఆహారపదార్థాల్ని పేర్కొన్నారు.

ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయవిలాసంలో కరిజలు పొరివిళంగాయలు. తిమ్మనలు, పాలకాయలు చక్కిలాలను ప్రస్తావించారు.

ఇవి మనం వండుకునే కజ్జికాయల వంటివే గానీ, కజ్జికాయలకూ, ఒకప్పటి కరిజలకూ తేడా ఏమైనా వుందా-అని పరిశీలించడంలో తప్పులేదు.

ఎందుకంటే, ఆనాటి వంట విధానంలో ఆరోగ్యం వుంది. ఏం జరిగిందో తెలియదుగానీ, గత వందసంవత్సరాలుగా మన వంటలతీరు పూర్తిగా మారిపోయి అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకునే పద్ధతిలో మనం చాలా ఆహారపదార్థాల్ని తయారుచేసుకొంటున్నాం. ఇటీవలికాలంలో ఈ ధోరణి మరీ ఎక్కువయ్యింది. ఈ కజ్జికాయలూ అంతే, నువ్వుపొడి, శనగపిండి వగైరాలు కలవడం వలన పైత్యాన్ని కల్గిస్తాయి. కడుపు ఉబ్బునుపుట్టిస్తాయి.

అందుకే, ఒకప్పుడు కరిజల్ని ఎలా వండుకునే వారో లోతుగావెళ్ళి పరిశీలిస్తే, వాటిలోని ఆరోగ్య విషయాలు మనకు తెలుస్తాయి.

ఒకటి మాత్రం ఖాయం! అలనాటి ఆహారాలు ఇప్పటి ఆహారాల కన్నా ఆరోగ్యవంతమైనవే! ఆరోగ్యవంతమైన కజ్జికాయలు ఎలా వండుకోవాలో ఆయుర్వేదంలో చక్కగా చెప్పారు.

భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో "సంయావః" అనే వంటకం గురించి చాలా వివరంగా వుంది.

1. గోధుమపిండి, నెయ్యి, బెల్లంకలిపి పాలుపోసి మెత్తగానూరి, అప్పడం వత్తాలి.
2. ఈ అప్పడాన్ని పెనం మీద నేతిలో వేయించాలి.
3. వేగిన తర్వాత దాన్ని మెత్తగా దంచాలి. లేదా మిక్సీ పట్టుకోవచ్చు.
4. మెత్తని ఈ మిశ్రమంలో ఏలకులపొడి, లవంగాలపొడి, మిరియాలపొడి, కొబ్బరి సన్నని తురుము, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం, పిస్తాపప్పు, జీడిపప్పు... వీటిని తగుపాళ్ళలోకలపాలి.
5. వేరే గోధుమ పిండితో పూరీ వత్తుకొని, దాని మధ్యలో ఈ తియ్యని మిశ్రమాన్ని కొద్దిగా వుంచి, మడిచి అంచులునొక్కి కజ్జికాయ వండాలి.

ఈ కరిజలు వేడిచేయకుండా వుంటాయి. పైత్యాన్ని కల్గించవు. కడుపులో మంట, కడుపులోతిప్పడం, వాంతులు వంటి ఇబ్బందులను రానీయవు. అందరూ తినదగిన కమ్మని ఆహారపదార్థం.

ఒకప్పుడు ఇలా ఆరోగ్యకరంగా వంటల్ని చేసుకునేవారు తెలుగువారు.

మధ్యలో ఎలా ప్రవేశించిందో...'శనగపిండి' తెలుగు పిండివంటల్ని మొత్తంగా కైంకర్యం చేసింది. ఈరోజున పిండివంట అంటే, శనగపిండితో మాత్రమే చేసేదిగా అర్థం మారి పోయింది.

పూర్వం తెలుగువారు అన్నిరకాల ధాన్యాలనూ పిండిగా చేసుకొని వాడుకునేవారు. ఇదీ వారి ఆరోగ్య రహస్యం!!

ఈ కొత్తరకం పాత కజ్జికాయల్ని అంటే, కరిజల్ని మీరూ ప్రయత్నించండి! రుచికరం, ఆరోగ్యకరం కూడా!

కిచ్చడి

"-చారులు దియ్యగూరలుఁ బచ్చడులుం గిచ్చడులును బజ్జులును ..." అని కాశీఖండంలో పచ్చడులు, కిచ్చడులుగురించి శ్రీనాథుడు ప్రస్తావించాడు.

"సద్యోఘృతంబులుఁ జక్కెఱల్ పచ్చళ్ళు కిచ్చళ్ళు పాయసములు" గురించి ఉత్తర రామాయణంలో కంకంటి పాపరాజుగారు కూడా ప్రస్తావించాడు.

ఈనాటి "కిచిడీ" కి శ్రీనాథుడికాలంలో కిచ్చడి పూర్వరూపం అనవచ్చు. కిచిడీ, కిచ్చడీ, ఖిచ్చడి - ప్రయోగాలున్నాయి.

తెలుగు, తమిళ కన్నడభాషల్లో కిచ్చడిగానూ, మరాఠీలో ఖిచడిగానూ, పారశీకభాషలో 'కిచ్-రీ' గానూ, హిందీలో "కిచిడీ" గానూ ఇది దేశవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధ వంటకం.

'నానా వస్తువులు చేర్చి వండిన చిత్రాన్నం' అనీ, 'కలవంటకం' అనీ కిచ్చడికి తెలుగు అర్థాలు. బియ్యం, పప్పు, నెయ్యి, రకరకాలకూరలు కలబోసి వండిన వంటకం - 'కలవంటకం' ఇది!

తాలింపు గింజలువేయించి ఎసరుపోసి, అందులో పెసరపప్పు ఎక్కువగా, బియ్యం (రవ్వ) తక్కువగా, కావలసిన కూరగాయలు, కొత్తిమీర, మెంతికూర, తేలికపాటి మషాలా సంబారాలు కలిపి ఉడికించిన కలవంటకాన్ని 'కిచ్చడి' అంటారు.

బియ్యానికి బదులుగా గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు - వీటి (రవ్వ)నికూడా వాడుకోవచ్చు. తక్కువ కేలరీలు, ఎక్కువ ఆరోగ్యం ఇచ్చేవంటకం ఇది. ఉదయాన ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలు తినడంకన్నా దీన్ని టిఫిన్‌గా తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

పేగులు చాలా సుసంపన్నంగా వుంటాయి. తేలికగా అరుగుతుంది. దప్పిక వెయ్యదు. ఎదిగే పిల్లలకు ఆరోగ్యకరంగా వుంటుంది. స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, కొలెస్టరాల్ రోగులకు ఇది చాలా మేలుచేసేదిగా వుంటుంది. కమ్మగా వండుకు తినండి! ధాన్యాన్ని నేరుగా గానీ, రవ్వగా గానీ వాడుకోవచ్చు.

కేసరి బాత్

'బాత్' అనేది 'భాత్' అనే పదానికి వికృతిగా రూపొందిన పదం. 'భత్క' అనే సంస్కృతపదం కారణంగా ఏర్పడిందని అంటారు. భాషాపరిశోధకులే దాన్ని విప్పి చెప్పాలి.

దక్షిణ భారతీయుల్లో కేసరిబాత్ ప్రసిద్ధవంటకం. గోధుమపిండి, నెయ్యి, బెల్లం పాకంతోవండిన తీపి వంటకం. ఇందులో కుంకుమ పువ్వు (కేసరాలు) కూడా కలుపుతారు. కాబట్టి, దీన్ని కేసరిబాత్ అన్నారు. గోధుమ పిండిలో కొద్దిపాటి ఎరుపు రంగు కుంకుమపూలు కలపడం వలన దానికి చక్కటి బంగారువర్ణం ఏర్పడి మంచి రుచికరమైన సువాసన వుంటుంది.

గంగనురుగులు

'గంగానది నురుగులా వుండే తెల్లటి ఆహారపదార్థం' అని గంగనురుగుల గురించి సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు అర్థం చెప్పింది.

ఈ మాత్రం వివరణతో మనం ఇది ఏ ఆహారపదార్థమో ఎలా ఊహించడం?

ప్రభులింగ లీల అనే ద్విపదకావ్యంలో, పిడపర్తి సోమనాథ కవి "వరుగులప్పడములు వడియముల్ గంగనురుఁగులు" అని వరుగులు, అప్పడాలు, వడియాలతోపాటుగా గంగనురుగులగురించి ప్రస్తావించాడు. కాబట్టి ఈ వరుసలో ఇవి వడియాల వంటి వంటకాలే అయివుంటాయని భావించవచ్చు. పల్చగా చేసినా పెద్దవిగా పొంగే గుణం సగ్గుబియ్యం వడియాలకే వుంది. గంగనురుగులంతా స్వచ్ఛంగా తెల్లగా వుండేవి ఇవే!

సగ్గుబియ్యం వడియాలు ఆరోగ్యానికి చాలామంచివి. తక్కువ వేడిమీదే వేగుతాయి. తక్కువనూనెపీలుస్తాయి. ఎక్కువ వేడిమీద వేగిన బంగాళాదుంపల చిప్స్ వంటివి కేన్సర్‌కు దారితీస్తాయని, 'ఎక్రిలమైడ్' అనే విషపదార్థం- ఎక్కువ వేడిమీద వేగడం కారణంగా ఏర్పడుతుందనీ శాస్త్రజ్ఞులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

వడియాలలో సగ్గుబియ్యం వడియాలే శ్రేష్టం అనీ, వాటిలో రంగులు కలపకుండా తయారుచేసుకోమనీ సూచించడం అవసరం కూడా!

గంగనురుగులలు సగ్గుబియ్యం వడియాలే గనక అయినట్లయితే, చలవచేస్తాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మేలుచేసేవిగా వుంటాయి. పొట్టకు, పేగులకు బలాన్నిస్తాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మంచివి.

మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. విరేచనాన్ని కూడా ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. ఎండబెట్టిన సగ్గుబియ్యం వడియాల్ని నీళ్ళలోవేసి చిక్కటి జావలా కాచి, ఉప్పుగానీ పంచదారగానీ వేసి, మంచానపడ్డవారికి ఆహారంగా ఇచ్చిచూడండి. కమ్మగా వుంటుంది. ఎంతో మేలుచేస్తుంది.

అయితే - గంగనురుగుల గురించి ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో చాలా విపులంగా వివరించారు - గంగనురుగులు వడియాలు కావు.

ఈ క్రింది వివరాలు పరిశీలించండి -

1) గంగ నురుగుల్ని నువ్వు పప్పుతో చేస్తారనీ, వాతహరంగా పనిచేస్తాయనీ, బలవీర్యాల్ని పెంపొందిస్తాయనీ, లఘుత్వాన్నిస్తాయనీ వస్తుగుణ మహోదధి అనే గ్రంథంలో వీటి ప్రస్తావన వుంది.

2) వస్తుగుణ ప్రకాశికలో నువ్వుపప్పు బెల్లంపాకం కలిపిన తీపిపదార్థం గంగనురుగులనీ, వేడిచేస్తాయనీ వాతాన్ని తగ్గిస్తాయనీ వుంది. వేడి శరీర తత్త్వం వున్నవారు తప్ప, మిగిలిన వారంతా ఇవి చక్కగా తినవచ్చు!

చంద్రకాంతలు :

పాతతరంవారు ఈ చంద్రకాంతల్ని. తయారుచేస్తుంటారు. గానీ, ఇప్పటివారికి చాలామందికి వీటిగురించి తెలియదు.

చాయ పెసరపప్పుని నీళ్ళలో బాగా నానించి మెత్తగా రుబ్బి, పంచదార తీగపాకంలో వేసి అడుగంటకుండా కలుపుతూ, దింపేప్పుడు కొద్దిగా బియ్యంపిండిని కూడా కలిపి, పరిచిన తడిగుడ్డ మీద గుమ్మరించి, పల్చగా ఆరనివ్వాలి. ఆరుతున్నప్పుడు చిన్న చదరపు ముక్కలుగా కోసి, నేతిలోగానీ నూనెలో గానీ మళ్ళీ వేయించితే, అవి చంద్రకాంతలు అవుతాయి.

ఇవి రుచిగా, మృదువుగా వుంటాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. బలకరం. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అందుకని జీర్ణశక్తిని బట్టి తినాలి. శనగపప్పుకన్నా పెసరపప్పు తక్కువ వాతం, తక్కువ పైత్యం చేస్తుంది. కాబట్టి ఇది మంచి మిఠాయి.

చంద్రఖండాలు

"దోరల్ పట్టిన చంద్రఖండములు దొంతుల్
గొన్న వెన్నప్పముల్, ధారల్‌గట్టిన పుట్టతేనె
వఱదల్ దోర్కొన్న క్షీరాన్నముల్, మేరల్
పట్టిన గట్టి తైరులివి సుమ్మీ భోక్తృసంతృప్తముల్"

పాంచాలీ పరిణయం కావ్యంలో, కాకమాని మూర్తికవి వర్ణించిన విందుభోజనంలో వడ్డించిన విశేషాలివి. తియ్యటి చంద్రఖండాలనే స్వీట్లు, దొంతరలుగా పేర్చిన వెన్నతోచేసిన అప్పాలు (అప్పచ్చులు), పాలవరదలా వున్న పాయసాలు, మీగడగట్టిన

గట్టిపెరుగు... ఇవి తినేవారికి సంతృప్తి కల్గించే ఆహారపదార్థాలు - ఆ విందులో వడ్డనకు సిద్ధంగా వున్నాయన్నమాట.

అర్ధచంద్రాకారంలో చేసిన బాదుషావంటివిగానీ, గవ్వలవంటివి గాని ఈ చంద్రఖండాలు. ఇప్పటికీ ఈ పేరుతో కొన్ని ప్రాంతాలవారు తయారు చేసుకొంటున్నారు కూడా!

చలవుండలు

జీడీలు అందరికీ తెలుసుకదా!

కండబలం ఉపయోగించి జీడిపాకాన్ని సాగదీసినకొద్దీ సాగుతూ చక్కగా బోలుతేల్తాయి.

యాలకుల గింజల్నిగానీ, జీడిపప్పుగానీ, వేరుశెనగపప్పుగానీ సన్నని నూకలాగా దంచి, దానిలో ఈ జీడీని పొర్లిస్తే వాటిని చలవుండలు అని పిలిచేవారనుకొంటాను.

ఇవి నిజంగానే చలవచేస్తాయి. మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి. వాంతి, వికారాల్ని పోగొట్టి, అన్నహితవుని కల్గిస్తాయి. కడుపులో మంట, పోట్లు, అల్సర్లను తగ్గిస్తాయి. అన్ని మూత్రాశయ వ్యాధుల్లోనూ మంచివి. రక్తస్రావం అవుతున్న స్త్రీలక్కూడా మేలుచేస్తాయి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాల్ని తగ్గిస్తాయి. పొడిదగ్గు తగ్గుతుంది. మంచి వీర్యవృద్ధి నిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. విరేచనాలు తగ్గుతాయి. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది.

అయితే - ఇప్పటికాలంలో జీడీలు నువ్వుల్లో పొర్లించినవి దొరుకుతున్నాయి. నువ్వుల్లో పొర్లిస్తే మాత్రం పైన చెప్పిన గుణాలన్నీ వ్యతిరేకంగా మారిపోతాయి అమితమైన వేడిని కల్గిస్తాయి.

మనకోసం, మనపిల్లలకోసం మనకై మనం ఇలాంటి చలవుండల్ని స్వయంగా తయారుచేసుకోవడం మంచిదికదా!

ఏలకులు ఖరీదే అయినా చలవకోసం, పైన చెప్పిన ఉపయోగాలకోసం వాటిని, జీడిపప్పు, బాదంపప్పుతో కలిపి సన్నగా దంచి జీడీలకు అంటించుకొని తింటే మంచిది. ఇవే చలవుండలంటే!!

చాదు వడియాలు

నువ్వులు, నల్లేరు కాడ, జీలకర్ర, తగినంత ఉప్పు తగినంత కారం కలిపి మెత్తగారుబ్బి పెట్టిన వడియాల్ని చాదు వడియాలు అంటారు.

మంచి ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. రుచిని పుట్టిస్తాయి. కీళ్ళవాతం రోగికి తప్పనిసరిగా పెట్టవలసినవి. వాతాన్ని శ్లేష్మాన్ని తగ్గించి ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి.

ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.

వీటిని నేతిలో వేయించితింటే ఎక్కువ రుచికరం, ఎక్కువ ఆరోగ్యకరం.

ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలకు ఔషధ గుణాలుంటాయి. వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం మన చేతుల్లో వుంది.

ఉబ్బరించిన శరీరం - అంటే నీరు పట్టిన వారికి తినిపించిచూడండి... చాలా త్వరగా మార్పు కన్పిస్తుంది!

తరవాణి

వేడి గంజిలో సమానంగా మంచి నీళ్ళు అందులో మునిగేలాగా వేడిఅన్నం కలిపి ఈ మూడింటినీ, శుభ్రంగా కడిగిన చిన్న క్రొత్తకుండలో వుంచి, పైన మూకుడుతో మూసి వాసెనగట్టి కదలకుండా ఓ పక్కన వుంచండి.

కొందరు ఇందులో చిన్నముక్కలుగా కోసిన దబ్బచెట్టు ఆకులు లేదా నిమ్మచెట్టు ఆకులు కూడా వేస్తారు. రెండు రోజులు ఆ కుండని ముట్టుకోకుండా అలానే వుంచేయండి.

మూడోరోజు అందులోని పాత అన్నాన్ని పిండి, తీసేసి ఆ నీళ్లలో మళ్ళీ కొత్తగా వేడి అన్నం కలపండి. మళ్ళీ మూసేసి మరోమూడు రోజులు అలానే వుంచండి.

ఇలా మూడు నాలుగు పర్యాయాలు చేయగా, చివరికి మిగిలిన తేటనే తరవాణి అంటారు. పది పదిహేను రోజుల కొకసారి ఈ ప్రక్రియ పూర్తయినా, ఎప్పటికప్పుడు మళ్ళీ వేడి అన్నం కలిపి, Fermentation ప్రక్రియని కొనసాగిస్తుంటారు.

కుండలో అన్నం పిండేయగా మిగిలిన నీటిని వడగట్టి అట్టే పెడితే, కాసేపటికి పైన పల్చటి తేట తేరుకొంటుంది. అదీ తరవాణి అంటే! 'స్వచ్ఛమైన పులుపు' కల్గిన ద్రవపదార్థం. తూర్పుకోస్తా ప్రాంతాలలో దీన్ని ఎక్కువగా తాగుతారు.

దీన్ని అగ్రకులంవారు కూడా తప్పనిసరిగా తీసుకొనేవారనీ, తరవాణిలేకుండా ద్రావిడులకు రోజు గడవదనీ ఒకప్పటి మాట...!

ఈ తరవాణిలో తగినంత ఉప్పుకలిపితే పులుపు తగ్గిపోయి రుచిగా వుంటుంది. కొద్దిగా మత్తు కల్గించవచ్చు.

మూత్రం ఫ్రీగా జారీ అవుతుంది. దాహం తీర్తుంది. తాపం తగ్గుతుంది. శోష నీరసం, నిస్సత్తువలు ఆగుతాయి. వేసవికాలంలో ఇది వడదెబ్బకొట్టకుండా కాపాడుతుంది.

పని అలసట తెలియకుండా చేస్తుంది. విషరోగాలు కలగకుండా చేస్తుంది.

బలాన్నిస్తుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. వేడిని పూర్తిగా తగ్గిస్తుంది.

వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారికి అమృతంలా పనిచేస్తుంది.

చదువుకునే పిల్లలకు తప్పకుండా ఇవ్వమని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో స్పష్టంగా చెప్పారు.

కాఫీకన్నా, టీకన్నా, ప్రొటీన్ డబ్బాలకన్నా ఇది ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

ఇలాంటివి పాతవేకానీ, కొత్తగా మళ్ళీ మనం ప్రారంభించి మన తరం వాళ్ళకి అందించవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది! అయితే, పరిమితంగా తీసుకోవాలి. ఇది మరో ఆల్కాహాలు అలవాటుగా మారకూడదు.

తిమ్మనలు

తిమ్మనలు, పాలకాయలు, చక్కిలంబులు, మోరుండలు - గురించి ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయ విలాసం గ్రంథంలో వీటిని మనోహర వంటకాలుగా వర్ణించాడు - గణపవరపు వేంకటకవి.

వీటిలో తిమ్మనలు ఎలా తయారౌతాయనేది ఆలోచించవలసిన విషయం.

పాలు, బెల్లం, బియ్యంపిండి కలిపి వండిన పాకం అనీ, 'తేమనం' అనీ రెండర్థాలుచెప్పింది శబ్దార్థ చంద్రిక. తేమనం అంటే మజ్జిగ పులుసు వంటిదట! మరి ఈ తిమ్మన ఏమిటి..?

పై అర్థాల్ని బట్టి ఈ తిమ్మనలు ఏవో మనం ఊహించుకోగలమా...? ఇంకొంచెంలోతుగా అధ్యయనం చేయాల్సి వుంది-

పాత తరం సాంప్రదాయిక గుజరాతీ వంటకాల్లో 'తేమనం' అనే వంటకం వుంది. 12వ శతాబ్దినాటి బిమల ప్రబంధంలో ఈ వంటకం ప్రస్తావన వుందని కె.టి.అచ్చయ్య రాశారు.

గట్టిగా తోడుకున్న పెరుగులో నీళ్ళుబైటకు వంచేసి, చిలికి చిక్కటి పెరుగుద్రవాన్ని తయారుచేస్తారు. అందులో తగినంత కొత్తిమీర తురుము, జీలకర్ర. మిరియాలపొడి ఇంగువ వగైరాలు వేసి తాలింపు పెడతారు. ఇష్టం అయినవారు కొద్దిగాబెల్లం కలుపుకోవచ్చుకూడా!

గారెల పిండితో చిన్న వుండల్ని నూనెలో వేయించి, ఈ తాలింపు పెరుగులో నానబెడతారు.

ఓ కప్పులో కొద్దిగా తాలింపు పెరుగు, అందులో నానిన ఉండలు రెండుమూడు వుంచి, పైన కొత్తిమీర, బూందీ వంటివి చల్లి అందంగా అలంకరించి వడ్డిస్తారు గుజరాతీయులు.

ఈ వంటకంలో ప్రాధాన్యత తాలింపు పెరుగుది కాదు - అందులో వేసిన ఉండలది!

ఆ 'తేమనం' మన తిమ్మనలు ఒకటి అవునో కాదో తేల్చి చెప్పడం కష్టం అయినప్పటికీ ఒక కమ్మని వంటకాన్ని మీకు పరిచయం చేయడం కోసం ఈ వివరాలిస్తున్నాను.

గణవరపు వేంకటకవిగారు తిమ్మనలతోపాటు మోరుండలనుకూడా ప్రస్తావించాడు.

మజ్జిగపులుసులో వేసి బియ్యంపిండి వుండల్ని ఉడికిస్తారు. ఇవి మోరుండలు. వీటినికూడా రుచిగా చేసుకొని తిమ్మనల్లాగా కప్పులో వేసుకొని తినవచ్చు.

కేవలం బియ్యం పిండితో చేస్తారు కాబట్టి, మోరుండలుకూడా అనారోగ్యకారకం కావు. రుచిగావుంటాయి. తిమ్మనలు ఎక్కువ బలకరం. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. వాతవ్యాధుల్లో మేలుచేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. మామూలు గారెలకన్నా లఘువుగావుంటాయి. త్వరగా అరుగుతాయి. షుగర్వ్యాధి మూత్రవ్యాధులున్న వారికి, కీళ్ళవాతరోగులకూ వీటిని నేతిలోవండితే ఔషధంలా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం, తరచూ జిగురుతోకూడిన విరేచనాలతో బాధపడేవారికి, అమీబియాసిస్ వ్యాధిపీడితులకూ ఇవి నిజంగా ఔషధంగానే పనిచేస్తాయి. సాధ్యమైనంత తరచూ తిమ్మనల్ని ఉదయంపూట టిఫిన్‌గా తింటూ వుంటే మంచిది.

గారెల వుండలు వేరే ఇబ్బంది పెట్టకుండా - ఇంగువ, అల్లం పంచదార వంటివి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయనీ, వీటిని కలుపుకొని తిమ్మనలు తయారుచేసుకొంటే చెడులేకుండా మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తాయనీ నమ్మకంగా చెప్పవచ్చు.

తెలిపరిగెలు

తెలుపరిగె, తెలిపరిగె, - పేర్లు మనకు తరచూ ప్రాచీన కావ్యాలలో కన్పించే పేర్లే!

తెలి+పరిగె(చేప) అని విడదీస్తే చేప ఆకారంలో తయారుచేసిన కట్‌లెట్ వంటిదనే అనిపిస్తుంది. కానీ, మరింత లోతుగా ఆలోచిస్తే-

తెలి, తెలిక పదాలు తిల-నువ్వులు- కు సంబంధించిన పదాలు. నువ్వులలోంచి గానుగల్లో నూనెపిండేయగా మిగిలిన పిండిని తెలికి పిండి, తెలగపిండి అంటారు.

ఇదినువ్వుల కన్నా సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది.

ముఖ్యంగా ఉబ్బు వ్యాధి (Oedema) అంటే వంటికి నీరుపట్టిన వారికి తెలగపిండి (తెలికిపిండి) చాలా మేలుచేస్తుంది. బాలింతలకు పాలుపెరిగేలా చేస్తుంది. మలద్వారంలో వచ్చే వ్యాధుల్లోనూ, వాతవ్యాధుల్లోనూ దీన్ని తినిపిస్తే మేలుచేస్తుంది. కీళ్ళవాతవ్యాధితో బాధపడేవారు, పక్షవాతంతో బాధపడేవారు, నడుంనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి, మెడనొప్పి - వగైరా నొప్పులతో బాధపడేవారికి ఇది మంచిది.

అయితే, బాగా వేడిచేసేగుణం వుంది. అందుకని, వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారు తప్ప అందరూ దీన్ని చక్కగా తినవచ్చు.

మిషన్‌గానుగల్లో దొరికే తెలగపిండి పరిశుభ్రంగా వుంటుంది.

ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర కలిపి, నానించిన కందిపప్పుతో సాతాళించి కూరగా వండుకొంటారు.

గర్భవతులు, రక్తస్రావం అవుతున్నవారు, బీపీరోగులు దీన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

ఇంతకీ - తెలిపరిగె తెలగపిండితో చేసిన వంటకం అయివుంటుందని ఈ నిరూపణల సారాంశం. పరిగెలంటే చిన్నచిన్న ముక్కలుగా వున్న వంటకం అని! తెలిపరిగెలు తెలగపిండి వడియాల వంటివి కూడా కావచ్చు.

ద్రబ్బెడ

తెనాలి రామకృష్ణకవి పాండురంగ మాహాత్మ్యంలో "ఒక కొన్ని ద్రబ్బెడ లొక కొన్ని తాలింపులొక కొన్ని విధముల యొఱ్ఱచేరులు" అంటూ ద్రబ్బెడ గురించి ప్రస్తావించాడు.

ద్రబ్బెడలు, తాలింపు వేసిన కొన్నివంటకాలు, వఱ్ఱచేరు అంటే ఘాటైన మిరియాల చారు వడ్డనకు సిద్ధంగా వున్నాయిట! ఈ వరసలో ద్రబ్బెడ తాలింపు వేసిన ఆహారపదార్థంగా అనిపిస్తుంది.

కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు కూడా, 'చలిమిడియును ద్రబ్బెడయు వడయు నుక్కెరలు, జక్కెరలును..." అని ద్రబ్బెడ గురించి ప్రస్తావించాడు. ఇలా చూసినప్పుడు ద్రబ్బెడ చిన్న అల్పాహారం స్వీట్‌గానో, హాట్‌గానో అనిపిస్తుంది.

ఇది ఏరకమైన వంటకమో తెలుసుకునే ఆధారాలు ఏమీదొరకలేదు.

కొంచెం లోతుగా అధ్యయనం చేస్తే - ద్రబ్బెడ పదానికి 'అడుగంటి మాడిన అన్నం' అని ఇంకో అర్థం కన్పించింది!

మూలభాగవతంలో 'కణ పిణ్యాక ఫలీకరణ కుల్మాష స్థాలీపురీషాదీ..." అనే శ్లోకాన్ని తెనిగించేప్పుడు ఈ స్థాలీపురీషం అంటే, 'అడుగంటి మాడిన అన్నం' అనే అర్థంలో 'మాడుద్రబ్బెడ" అని ప్రయోగించాడు.

ఇక్కడ కొంత చిక్కుముడి వీడింది- మాడిన అన్నాన్ని - "మాడు ద్రబ్బెడ" అన్నప్పుడు, ద్రబ్బెడ మాడకపోతే, అది కమ్మగా వేగిన అన్నం - "ఫ్రైడ్‌రైస్" - లాంటి వంటకం ఏదయినా అయివుండవచ్చేమో... అని కొంత ఊహించడానికి అవకాశం ఏర్పడింది. ఒకవేళ ఇదే ద్రబ్బెడ అయ్యేట్లయితే, తీపి ద్రబ్బెడ గానూ చేసుకోవచ్చు - కారం ద్రబ్బెడ కూడా చేసుకోవచ్చు.

ఈ రోజుల్లో మనం తింటున్న కారపు ఫ్రైడ్‌రైస్ వంటకం అనారోగ్యకారకంగా వుంది. ఆరోగ్యవంతమైన ఫ్రైడ్‌రైస్‌ని ఎలా వండుకోవాలో 'భావప్రకాశ' అనే వైద్యగ్రంథంలో చక్కగా వివరించాడు. అట్నుంచి ఆలోచిస్తే మంచి సమాధానాలు దొరుకుతాయి రండి! ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఫ్రైడ్‌రైస్‌ని ఎలా వండుకోవచ్చో ఈ వివరాలు పరిశీలించండి.

'తాపహారీ' అనిపేరుపెట్టి, వేడిని తగ్గించి చలవచేసే వంటకంగా వివరించిన ఈ ఫ్రైడ్‌రైస్ రుచికూడా చాలా గమ్మత్తుగా వుంటుంది. ఆస్వాదించండి:-

1. నేతిలో కొద్దిగా పసుపు వేసి భాండీలో కాయండి.
2. చిన్నచిన్న గారెల వుండల్ని ఈ నేతిలో వేయించండి.
3. గారెల పిండికి సమానంగా కడిగి ఆరిన బియ్యం తీసుకుని నేతితో వేయించండి దోరగా! ఎక్కువనెయ్యి అవసరంలేదు. కొద్దిగావేసి వేయించండి చాలు.
4. తాలింపుగింజలు, ఇంగువ మిరియాల పొడి వగైరా వేయించి ఎసరుపోసి అందులో వేగిన గారెల ఉండలు, వేగిన బియ్యం రెండింటినీ పోసి ఉడికించండి.

ఇదీ తాపహారీ అనే వంటకం. కమ్మనినేతిలో వేగిన బియ్యంతో వండిన అన్నంలో మధ్యమధ్య గారెల ఉండలు తగుల్తూ చిత్రమైన రుచిగావుంటాయి.

సామాన్యులకు ఖరీదైన వంటకం అనీ, నెయ్యి ఎంతని కొంటాం ... అనీ అన్పించవచ్చుగానీ, వరదలు కట్టే విధంగా నూనెని అతిగా వాడడంతో పోల్చినప్పుడు పరిమితంగా నేతిని వాడుకోవడమే మంచిది... ఆరోగ్యానిక్కూడా! తప్పదనుకొంటే, నెయ్యికి బదులుగా, తేలికగానూనెని వాడండి. లేదా కొంతనెయ్యి, కొంతనూనె కలిపివాడుకోండి.

ఇది తాపాన్ని తగ్గించి బలాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. లైంగికోత్తేజాన్నిస్తుంది. సంతృప్తినిస్తుంది. రుచికరంగా వుంటుంది.

వేడి ఎక్కువగా వుందని భావించేవారు, శక్తిచాలడంలేదనుకునేవారు, తరచూ నొప్పులూ పోట్లతో బాధపడేవారు అప్పుడప్పుడు ఇలాంటి మంచి ఆహారాన్ని తింటూ వుంటే ఔషధంలా ఉపయోగపడ్తుంది.

బియ్యాన్ని వేయించి వండిన ఈ ఆహారపదార్థం అన్నాన్ని వేయించిన దాని కన్నా గొప్ప రుచిగా వుంటుందనేది వాస్తవం, ఆరోగ్యకరం కూడా!

వస్తుగుణ మహోదధి" అనే వైద్యగ్రంథంలో చెప్పిన ప్రకారం దబ్బెడలు వాతహరమే గాని, కఫ, పిత్త దోషాలకు కారణం అవుతాయని! అందుకని వీటిని పరిమితంగా తీసుకోవడమే మంచిది.

దూది మడుగులు

దూది మడుగులంటే, 'దూదివంటి మణుగు'లని ఆంధ్ర శబ్దరత్నాకరం అర్థంచెప్పింది.

మెత్తగా, తెల్లగా వుండేవని దీనికి మనం భాష్యం చెప్పుకొందాం.

మెత్తటి మణుగులు అంటే, గట్టి మణుగులు వేరేవున్నాయని కూడా మనం అర్థంచేసుకోవాలి. వాటిగురించి వేరే ఆలోచిద్దాం.

భైరవికవి శ్రీరంగ మహాత్మ్యం కావ్యంలో –"అప్పడాలకొండలు, అమృతఫలాదులు, వడల కుప్పలు, దూది మడుగు గిరులు –" అంటూ వర్ణించాడు.

విందుభోజనానికి వడ్డనకోసం సిద్ధంగా వుంచిన వాటిలో అప్పడాలు పెద్దరాశులుగా వేయించి పోశారట. వడలు కుప్పలుగా సిద్ధంచేశారట దూది మడుగులు పర్వతాలంత పోగులు పోశారట.

"ఇవి యొక విధములగు చూష్యములు. వీనిని వరి బియ్యపు పిండితో చేసెదరు. వాతహరములు, ముఖ్యములనై కొలదిపాటి కఫపిత్తములను ఇవి పుట్టించును" అని వస్తుగుణ ప్రకాశికలో వుంది. చూషాలంటే చప్పరిస్తూ తినేవని! ఈ వివరాలు అసంపూర్తిగా వున్నాయి. మరికొంత పరిశీలన అవసరం.

మడగు, మణుగు - రెండు పదాలకూ తగ్గు, లొంగు అని అర్థాలు.

మడగు + చు = 'గు' లోపించి మడచు అయ్యింది.

మడగు + త = 'గు' లోపించి మడత అయ్యింది.

అంటే, మడిచి తయారుచేసిన ఆహారపదార్థం మడగు అయి వుండాలి. ఇవే మడతలు, మణుగులు, మణుగుపువ్వులు, మణుగుబూలు పేర్లతో ఏనాటినుంచో తెలుగువారి ఆహార పదార్థాలుగా వున్నాయి.

తడిపి మర్దించిన గోధుమ పిండి, లేక బియ్యపు పిండిని తీసుకొని గుండ్రంగావత్తి నాలుగు నేతిచుక్కలు వేసి, వేలితో రాసి, మధ్యకు మడిచి మళ్ళీ వత్తుతారు. ఇలా కనీసం ఏడుసార్లు ప్రతిసారీ నెయ్యిరాసి వత్తుతుంటే పొరలలోపలికి నెయ్యిబాగా ఎక్కుతుంది.

ఆ తర్వాత, నేతిలోగానీ, నూనెలోగానీ దీన్ని వేయిస్తారు. ఎన్నిమడతలు వేసి వత్తారో, అన్ని పొరలూ వేగిన ఈ మడుగులో కన్పిస్తాయి. మడతలమీద మడతలువేసి వత్తుతారు కాబట్టి "మడతలు" అనికూడ వీటిని పిలుస్తారు.

వీటిని అలావుంచి, పాలగుజ్జుని తయారుచేసుకోవాలి ముందు.

పాలలో తగినంత పంచదార వేసి, అడుగంటకుండా మరిగిస్తే చివరికి మిగిలే గుజ్జు (క్రీమ్) ని పాలగుజ్జు అంటారు.

ఈ పాలగుజ్జుని మణుగులకు రెండు వైపులా మందంగాపట్టించి మధ్యకు మడుస్తారు.

ఇది మెత్తగా, మంచుపర్వతాలను మించిన తెల్లగా శ్రీనాథుడు వర్ణించినట్లు, పెళ్ళివారి అమ్మాయి కట్టిన తెల్లచీరలా శోభనిస్తాయి.

"గుజ్జుగా గాఁచిన గోక్షీరపూరంబు జమలి మండెగలపై జల్లిజల్లి –" అని శ్రీనాథుడు పాలగుజ్జును మండెగలకు దట్టంగా పట్టించమని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

సంస్కృతంలో మండకం పేరుతోనూ, కన్నడంలో మండగె పేరుతోనూ, తమిళంలో మండిహై పేరుతో ఈవంటకం చాలా ప్రాంతాల్లో సజీవంగా వుంది ఇంకా!

'బెంగాలీ' మాల్‌పువా' అనే వంటకాన్ని, 'మాల్‌పూరి' పేరుతో ఇప్పుడు తెలుగుప్రాంతాల్లో బాగాదొరుకుతోంది. ఇది దూది మడుగులాంటిదే. కానీ, వీటిలో పెద్దగా మణుగులు (మడతలు) వుండవు. అదీ తేడా!

దూదిమడుగులు 'హై కేలరీ' ఆహారం. ఖరీదైన వంటకం కూడా! ఎదుగుదల లేని పిల్లలకీ, శుష్కించి పోతున్న వారికీ ఈ వంటకాన్ని బలవర్ధకఔషధంగా తినిపించవచ్చు. కొత్తపెళ్ళి కొడుకులకు మేలుచేసే వంటకం ఇది.

ఇలాంటివి తింటూ వుంటే మానసిక ప్రశాంతత కూడా ఏర్పడుతుంది.

నూనెపదార్థాలు, శనగపిండితో వండినవీ చింతపండుతో తయారయినవీ, వేడిచేసే తత్వాన్నికలిగి వుండి, మానసిక అశాంతినీ, అలజడినీ ఎక్కువగా కల్గిస్తాయి.

ఈ తేడానికూడా గమనించడం అవసరం. షుగర్ రోగులూ, స్థూలకాయులూ తప్ప, అందరూ తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది!

నీరొట్లు

ఆంధ్ర భాషార్ణవంలో రొట్టె, నీరొట్టు, నిప్పటి, నిప్పుట్టు, అట్టు, దోసె, యిడ్డెన... ఇవన్నీ తెలుగువారి ఆహారపదార్థాలనడంతో 'నీరొట్టు' ఒకవిధమైన రొట్టె వంటిదనే అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది.

తమిళంలో కాయితం అంత పల్చగావేసిన పేపర్ దోసెని నీర్‌దోసె అంటారు.

సాధారణంగా అరవవారి దోసెలు మందంగా చిన్నవిగా వుంటాయి. కన్నడ దోసెలు పల్చగా, పెద్దవిగా వుంటాయి. తెలుగువారి అట్లు (రొట్టెముక్కలు) మధ్యేమార్గంలో మరీమందంకాకుండా, మరీ పల్చన కాకుండా వుంటాయి.

నీర్ దోసై పదానికి 'నీరొట్టు' తో వున్న నామసామ్య కారణంగా ఇంత చర్చచేయవలసివచ్చింది. కానీ, 'నీరొట్టు' కేవలం పల్చటిరొట్టె కాదు.

'నీరు' అంటే తెలుగులో అల్పమైనది, చిన్నది, సన్నది అని అర్థాలున్నాయి. ఇంకొంచెం పరిశీలిస్తే 'నీరొత్తిగలు' అనే అచ్చ తెలుగు ఆహారపదార్థం మరొకటి కన్పిస్తుంది. నీరొత్తిగలు ఈనాటి "పేణీ" ల వంటివని నిఘంటువులు అర్థానిస్తున్నాయి. నీరొట్లు, నీలొట్లు, నీరొత్తిగలు ఇవన్నీ సమానార్థకాలేనన్పిస్తుంది.

సంస్కృతంలో "ఫేనికా" అనే వంటకం వుంది. ఇది ఈనాటి "పేణీ" కి అలనాటి రూపం. దీని గురించి తెలుసుకొంటే నీరొట్లు స్వరూపం తెలుస్తుంది!

కళింగ ప్రాంతానికి చెందిన భావమిశ్రుడు "భావప్రకాశ" అనే వైద్యగ్రంథంలో 'ఫేనిక' ని తయారు చేసేవిధానం దాని వలనకలిగే ఆరోగ్య వివరాలన్నీ చక్కగా విశదీకరించాడు. కాబట్టి, నాలుగైదు వందల ఏళ్ళనటి ఒరియా, తెలుగుప్రజలకు ఇది బాగా ఇష్టమైన వంటకం అయి వుండాలి.

దీని తయారీ కొంచెం తికమక అన్పిస్తుందిగానీ, ఇంకోసారి జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే తేలికపాటి వంటకమే! నిదానంగా పరిశీలించండి.

1. గోధుమ పిండిని తడిపి, అందులో నెయ్యికలిపి బాగామర్దించాలి.
2. చిన్నవుండ తీసుకుని సన్నకారప్పూస అంత సన్నగా పొడవైన వత్తులు చెయ్యాలి. అంటే సేమ్యాలు వత్తుకోమని అర్థం.

3. ఈ వత్తులన్నింటినీ ఒకచోట చేర్చి, అన్నింటినీ కలిపి, పైపైన వత్తి అప్పడంలా చెయ్యాలి.
4. చిన్న చాకుతోగాని, బ్లేడుతోగానీ ఈ అప్పడాన్ని మళ్ళీ సన్నగా పొడవుగా కోయాలి.
5. ఇలా కోసిన వాటినన్నింటినీ ఒక వరుసలో పేర్చి మళ్ళీఅప్పడంలా తేలికగా పైపైన వత్తాలి.
6. ఈ అప్పడంమీద బియ్యప్పిండిలో నెయ్యివేసి గట్టిగా తడిపిన ముద్దని పల్చగా పట్టించాలి!
7. అప్పడాన్ని మడిచి మళ్ళీ తేలికగా వత్తాలి.
8. మళ్ళీ సన్నగా కోసి, మళ్ళీ వత్తి, ఇంకోసారి బియ్యంపిండి ముద్ద పట్టించి ఆరనివ్వండి.
9. ఈ అప్పడాన్ని నేతిలో వేయిస్తే సన్ననిపోగులుగా విడిపోతుంది.
10. విడగొట్టిన వాటిమీద పంచదారపొడి, ఏలకులపొడి వగైరా కలిపిన మిశ్రమాన్ని చల్లమన్నాడు.

ఇవీ నీరొత్తిగలు, నీరొట్టులు లేక నీరొత్తులు అనబడే అచ్చతెలుగు "పేణీ"లు.

నీరొత్తులంటే సన్నటి వత్తులు (పేణీ) అనే నీరొత్తులు చాలా లఘువుగా వుంటాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. చిన్నపిల్లలకు పెట్టదగిన ఆహారం. జబ్బుపడిలేచినవారికి మరీ మేలుచేస్తాయి. పేగుల్లో వ్యాధులున్న వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. గ్యాస్ట్రబుల్, అల్సర్లు వంటివి వున్నవారుకూడా తినదగిన ఆహారం.

బజార్లో దొరుకుతున్నాయి కదా... అని వీటిగురించి ప్రయత్నించడం మానేయకండి. మీ పిల్లలకు నాణ్యమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం అందించడం ఎంతో అవసరం కదా! స్వంతంగా వండేందుకే ప్రయత్నించండి. మరింత రుచికరంగా ఎలా చేసుకోవచ్చో, మీయుక్తి ననుసరించి ఊహకొద్దీ ప్రయత్నించండి.

'వస్తుగుణ మహోదధి' వైద్య గ్రంథంలో "వీటిని గోధుమపిండితో, నీళ్ళతో వండెదరు. వాతతాపహరములు, బలకరములు, వీర్యపుష్టి ప్రదములు" అన్నారు. అంతకుమించి వివరాలు లేకపోవడాన ఇంత చర్చ చేయవలసి వచ్చింది.

నూటిడి

"కమ్మనూటిడితోఁగూడ సుధాంశు బింబమను నేయింబాయసాహారముం గుడువంబెట్టెనో... అంటూ, చంద్రబింబంలాంటి పాయసంతో పాటుగా కమ్మని నూటిడిని తినడానికి పెట్టినట్లు శ్రీనాధుడు వర్ణన ఇది. బంతికూళ్ళలో, అంటే పెద్దబంతిలో వడ్డించారట!

నూటిడి అనేది నువ్వులతో చేసిన వంటకం.

"నూబిండి" అనేపేరుకూడా వ్యవహారంలో వుండేది.

"ఇడి" అంటే పిండి. నూటిడి నువ్వుల పిండి. ఆచార్య తిరుమల రామచంద్ర గారు నూటిడి అంటే నువ్వుల పిండి అని ప్రకటిస్తూ ఒక వ్యాసం రాశారు.

సన్నగా తురిమిన కొబ్బరి, నేతితో వేయించిన నువ్వులు, వేయించిన శనగపిండి బెల్లం వీటిని దంచి కమ్మటి తీపిపదార్థంగా నూటిడిని చేసుకొనేవారు కాబోలు ఆ రోజుల్లో! తియ్యని నువ్వులపొడిని 'నూటిడి' అనే వారనుకోవచ్చు.

'చిమ్మిలి' అంటే నువ్వులు బెల్లం కలిపి దంచి ఉండలుగా చేసినది. 'తిలగోళాలు' అనికూడా అనేవారు కవులు వీటిని! నూటిడి పొడి రూపంలో వుండే తీపి పదార్థం.

చిమ్మిలి వాయనం - మొదటిసారి రజస్వల అయిన అమ్మాయికి అందించడం - ప్రేమమీరగా... తెలుగువారి సాంప్రదాయం.

'చిమ్మరి' అనే ప్రయోగంకూడా వుంది.

నౌజు, నౌజుండలు కూడా చిమ్మిరి వుండలే!

వివిధ వాతవ్యాధులున్న వాళ్ళు వీటిని తినవచ్చుగానీ, బాగా వేడిచేస్తాయి.

వాతం కారణంగా ఏర్పడే సొరియాసిస్, బొల్లి, ఎగ్జిమావంటి చర్మవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. ఋతుస్రావం ఎక్కువగా అయ్యేలా చేస్తాయి కాబట్టి, పుష్పవతి అయిన ఆడపిల్లకు దాన్ని తినిపించి. ఆమె పేరు చెప్పుకొని తల్లా కాస్త తింటారు.

జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి గానీ, పైత్యకారి!

కడుపులో మంట, గ్యాస్ వచ్చేలా చేస్తాయి.

మూత్రవ్యాధులు, షుగర్ వ్యాధి, ఉబ్బసం వున్నవారు గర్భవతులు, బీపీ, రక్తస్రావం అయ్యేవారూ వీటిని తినకుండా వుంటేమంచిది.

రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. బలకరం.

సరదాగా పరిమితంగా తినదగిన ఆహారపదార్థం.

విరేచనబద్ధతని పోగొడ్తాయి. నెలసరి సరిగా రానివారికి తినిపిస్తే మంచిది. ఋతుస్రావం అయ్యేలా చేస్తాయి. ప్రసవించిన స్త్రీలకు తినిపిస్తే మైలరక్తం వెళ్ళేలా చేస్తాయి.

రాత్రిపూట పక్క తడిపే పిల్లలకు తినిపిస్తే, ఆ అలవాటు ఆగే అవకాశం వుంది.

నొక్కులు :

పేరుకొత్తగా అన్పించిందిగానీ, జీడిపప్పుని నేతితో వేయించి బెల్లంపాకం పడితే, నొక్కులునొక్కులుగా జీడిపప్పు ఉండలు కన్పిస్తాయి కాబట్టి దీన్ని “నొక్కులు” అని వ్యవహరించారు. పంచదార పాకం కూడా పడ్తుంటారు.

జీడిపప్పు వీర్యవృద్ధినిచ్చే ద్రవ్యాలలో అతిముఖ్యమైంది. పురుషుల్లో సంతాన కారకజీవకణాలు పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. బలాన్నిస్తుంది.

నేతితో వేయించి బెల్లంపాకం పట్టి తిన్నందు వలన జీడిపప్పులో దోషాలు విరిగిపోతాయి. పిల్లలకూ, కొత్తగా వివాహం అయిన వారికీ ఇది మంచి ఆహారం!

పలావ్

పలావ్ అనేమాట పర్షియన్ ‘పిలాల్’ లోంచి వచ్చిందని, అరబ్బులద్వారా ఈ వంటకం మనకు సంక్రమించిందని అంటారు.

పిలాల్, ఫులావ్, పల్లావ్ అనికూడా అంటారట పర్షియాలో.

అదేమీకాదనీ, యాజ్ఞ వల్క్యస్మృతిలోనే ‘పల్లావ్’ అనేవంటకం ప్రస్తావన వుందనీ, ఇది అచ్చమైన భారతీయుల వంటకం అనీ మరికొందరి అభిప్రాయం.

పలావ్, బిరియానీ ఇవి రెండూ ఇంచుమించు ఒకే తరహా వంటకాలు. కొద్దిపాటిమార్పులతో తయారయ్యేవే!

‘బిరింజి’ అంటే పర్షియాలో బియ్యం! బియ్యంతో వండేది కాబట్టి బిరియాని అనే పేరొచ్చిందని అంటారు.

అక్బర్ కాలానికే పలావ్, బిరియానీలు భారతదేశంలో ప్రసిద్ధిచెందిన వంటకాలు.

ఇవి రెండూ మౌలికంగా మాంసాహారాలే! కోడి, మేక, గొఱ్ఱెమాంసం ముక్కలువేసి వండవలసిన ఆహారపదార్థాలు.

థమ్ బిరియానీ అనేది హైదరాబాదీ వంటకం. నూనె ఎక్కువగా వాడకుండా తయారుచేస్తారు. ఎక్కువ మషాలాలు వెయ్యకపోవడం వలన రుచిగా వుంటుంది. తిన్న తరవాత భుక్తాయాసం రాకుండా వుంటుంది.

అన్నమూ, మాంసమూ కలిపి ఉడకడం, మామూలుకన్నా మాంసం ఎక్కువగా ఉడకడం ఈ రెండు కారణాల వలన మషాలాలు తక్కువగా వేసిన బిరియానీ లేదా పలావ్‌లు ఎక్కువ మేలుచేసేవిగా వుంటాయి.

బాగా మషాలాలువేసి, నూనెలు పోసి తయారుచేసే మాంసం కూరల్ని అన్నంలో తిన్నదాని కన్నా ఇది మేలైన, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం.

శాకాహారులు ఈ బిరియానీ విధానంలోనే మాంసానికి బదులుగా రకరకాల కూరగాయలతో కొన్ని వంటకాలు చేస్తూంటారు. వెజిటబుల్ బిరియానీ, వెజిటబుల్ పలావ్, వెజిటబుల్ ఫ్రైడ్‌రైస్ ఇవన్నీ ఈ కోవకుచెందిన వంటకాలే! ఆయా కూరగాయల ధర్మాలు వాటికుంటాయి.

పాతోళి

శనగపప్పు, పెసరపప్పు పొట్టుతీసి నానబొయ్యాలి. తగినంత ఉప్పు, పచ్చిమిరపకాయలు, జీలకర్ర వేసి గట్టిగా రుబ్బాలి.

నీళ్ళగిన్నెకు తడిగుడ్డతో వాసెనగట్టి ఈ గట్టి పిండిని వాసెన మీద వుంచి మూసి ఉడికించాలి.

అలా ఆవిరిమీద ఉడికి దిబ్బరొట్టెలా అవుతుంది. దీన్ని పొడిపొడిగా విడగొట్టి, నానిన పెసరపప్పుని తగినంతగా కలిపి, పోపుపెట్టి, తడి ఆరేదాకా మగ్గనివ్వాలి.

ఇదే పాతోళీ అంటే! కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కానీ, రుచికరం. బలకరం. తేలికగా తినాలి. ఎక్కువగా తింటే, ఉబ్బరం, నొప్పులు పోట్లు బైటపడతాయి.

ఉదయంపూట టిఫిన్‌గా తినదగిన మంచి ఆహారపదార్థం.

ఎంత కఠినంగా అరిగేదైనా మనంతినే హోటల్లో ఇడ్లీ సాంబారు కన్నా, ఉప్మాకన్నా, బంగాళాదుంపల కూర కన్నా, పూరీ చపాతీలకన్నా, ఇది తేలికగానే వుంటుంది. మెరుగైన ఆహారం. మధ్యాన్నం భోజనం ఆలస్యంగా చేసేవారికి ఇది దండిగా వుంటుందిః

పురుడలు

పురోడాశం అనే ఋగ్వేద సంబంధమైన పదానికి తెలుగురూపాంతరం 'పురుడ' అయివుంటుంది.

యజ్ఞసమయంలో అగ్నిలో వ్రేల్చడానికి పాలు, పిండి కలిపి వండిన ఆహార పదార్థం పురోడాశం.

దామరల వేంగళ నాయకుడు తన బహుళాశ్వ చరిత్రలో:

"ఉక్కెఱకున్, బురుడలపైఁ జక్కెరకున్, వడలపై నొసగు తేనెలకున్ ..." అంటాడు. పురుడల మీద చల్లిన చక్కెరకు నోట్లో నీళ్ళూరతాయట! చక్కెర తేలేలా పురుడల్ని ఎలా తయారుచేయాలనేది ప్రశ్న.

పాలలో బియ్యపు పిండినీ, తగినంత పంచదారనీ కలిపి చిక్కటి పాయసాన్ని తయారుచేస్తారు. ఇది పురోడాశం వంటిది. ఓ గ్లాసులోగానీ, కప్పులోగానీ ఈ పాయసాన్ని తీసుకొని, దానిపైన సన్నగా రేకుల్లా తరిగిన కొబ్బరి, కుంకుమపూలు, ఎండుఖర్జూరం, గసగసాలు మెత్తని పంచదారపొడి, ఏలకులపొడి, సన్నని జీడిపప్పు పలుకులు... ఇలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలన్నీ కలిపిన మిశ్రమాన్ని వుంచి అందంగా అలంకరించి వడ్డించే వారనుకొంటాను... ఆరోజుల్లో!

పురుడలమీద చక్కెర అందుకే నోరూరిస్తుంది కవుల్ని, మనల్నికూడా!

పాలకాయలు

"తిమ్మనలు, పాలకాయలు చక్కిలంబులు మోరుండలు మనోహరంబులు..." అని ప్రబంధరాజ వేంకటేశ్వర విజయవిలాస గ్రంథంలో, మనోహరమైన వంటకాలుగా ప్రస్తుతించిన వాటిలో తిమ్మనలతోపాటు పాలకాయలుకూడా వున్నాయి.

పాలకాయలనంగానే పాలకోవాతో చేసిన వంటకం అయివుంటుందనీ, కోవాకజ్జికాయ లాంటిది అయివుంటుందనీ అన్పిస్తుంది.

ఇంకొంచెంలోతుగా పరిశీలిస్తే ఈ కోవాని తయారుచేయడంలోనే ప్రత్యేకత వుందనిపిస్తుంది.

రండి–పరిశీలిద్దాం –

భావ ప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో "దుగ్ధకూపికా" పేరుతో "కోవా కుప్పె"ల్ని వివరించాడు. కుప్పె ఆకారంలో వుంటుంది కాబట్టి 'కూపికా' అన్నారు. ఇవే పాలకాయలంటే!

దుగ్ధకూపికలు

1. పాలను బాగా మరిగించగా మిగిలిన గుజ్జుని పాలగుజ్జు అంటారు. దీనికి సమానంగా మెత్తని బియ్యపు పిండిని తీసుకొని ఈ పాలగుజ్జుతో కలిపి నూరి 'కుప్పె' ఆకారంలో తయారు చెయ్యమన్నాడు. అంటే, సన్నగా పొడవుగా స్థూపంలా చాక్‌పీస్ ఆకారంలో చేసి లోపల ఏదైనా ద్రవం పోసేందుకు వీలుగా వేలుతో గుంటలా నొక్కి వుంచుకోమన్నాడు. రెండువైపులా నొక్కితే మంచిది. లేదా చిన్నపుల్లతో పైనించి కింది దాకా రంధ్రం చేసుకోవచ్చు.
2. ఈ కుప్పెని నేతిలో దోరగావేయించమన్నాడు. సన్నని గొట్టంలా వుంటుంది ఇప్పుడిది.
3. వేగిన కుప్పెని తీసి, లోపల ఖాళీప్రదేశంలో పంచదార, పాలగుజ్జు కలిపిన మిశ్రమాన్ని కూర్చి, నేతితో తడిపిన బియ్యంపిండితో పైనా, క్రిందా రంధ్రాల్ని మూసేయమన్నాడు.
4. మూసేసిన కుప్పెల్ని మరొకసారి చాలాతేలికగా వేయించి పాకంలో వేయాలి.
5. ఇలా పంచదార పాకంలో వేసుకొని నానిన తర్వాత తింటే ఎంతోకమ్మగా వుంటాయి.

ఇవీ పాలకాయలు లేదా "దుగ్ధకూపిక"లు.

కుప్పెలోపల తీపి కలిపిన పాలగుజ్జు వుంటుంది. పాలగుజ్జు – బియ్యం పిండితో కుప్పెతయారౌతుంది. దీన్ని పంచదార పాకంలో నానించి తింటారు.

ఈవిధంగా ఇది అధికమైన కేలరీలు కల్గిన ఆహారం. బలకరం. శరీరంలో వేడిని బైటకువెళ్ళగొడ్తుంది. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. ముఖ్యంగా వీర్యానికి చలవనిస్తుంది.

సంతానంలేని చాలామంది మగవారిలో వృషణాలలోపల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత వలన వీర్యకణాలు చనిపోతూ వుంటాయి. అందువలన 'ఒజూస్పెర్మియా" అంటే తగినన్ని వీర్యకణాలు లేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. వీర్యవృద్ధి అంటే, వీర్యంలో ఈ కణాలకు చలవనిచ్చి, అవి త్వరగా చనిపోకుండా కాపాడే గుణం పాలకాయలకుంది.

వేడిశరీర తత్త్వం వున్నవారికి ఇవి చాలా మేలుచేస్తాయి. చిక్కిపోతున్న పిల్లలకూ, ఆర్చుకుపోతున్నవారికీ, ఎండిపోతున్నవారికీ ఇవి ఎంతో మేలుచేసే ఆహారం.

"...కాయపుష్టిం దృష్టిం దూరప్రసారిణిం సుచిరమ్-" అనడం ద్వారా భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం శరీరానికి పుష్టితో పాటు మంచి చూపునుకూడా ప్రసాదిస్తుందని, తరచూ ఇలాంటివి తింటే, చిరకాలం శరీర అవయవాలన్నీ బలసంపన్నంగా వుంటాయనీ ఎంతో నమ్మకంగా పేర్కొన్నారు. తింటే ఇలాంటి ఉన్నతమైన స్వీట్లుతినాలి.

షుగర్వ్యాధి, స్థూలకాయాలవారిని అలావుంచితే తక్కిన అందరికీ మంచి ఆరోగ్యకారమైన స్వీట్ ఇది! బజార్లో ఏడురూపాయిలనుంచి పదిరూపాయిలవరకూ ఒక్కోస్వీటు ఖరీదు కన్పిస్తోంది. జాగ్రత్తగా ఇంట్లో చేసుకొంటే, ఇంతకన్నా తక్కువ ఖరీదులో, ఆరోగ్యవంతమైన వాటిని చేసుకోవచ్చుకదా!

పాలగారెలు

పెరుగులో గారె వేస్తే ఆవడ అంటున్నాం.

పాలలో గారె వేసినానబెడితే దాన్ని ఏమనాలి? పాలగారె అన్నారు మన పూర్వీకులు.

"కడుమెత్తనగు పాలగారెలు" అని పిడపర్తిసోమనాథ కవి ప్రభులింగలీల అనే ద్విపదకావ్యంలో వాటిని ప్రస్తావించాడు.

కడుమెత్తగా గారెలు పాలలో వుండాలంటే వాటి గురించి మనం తప్పకుండా కొంత పరిశీలన చేయాల్సిందే!

పాల విరుగుడుని (పన్నీర్) గారె ఆకారంలో చేసి పాలలో నానబెట్టి, 'రసమలాయ్' పేరుతో తయారయ్యే బెంగాలీ గుజరాతీ స్వీట్లు పాలగారెల్లాంటివే అయివుంటాయి.

లేదా, 'పాలతాలికలు' చేసినట్టు, చిన్నచిన్న గారెల్ని పాలలోనే నేరుగా ఉడికించి, తయారుచేసే ప్రక్రియ కూడా పాలెగారెలు కావచ్చు -

పాల తాలికలు గోదావరి, కృష్ణాజిల్లాల వారికి ప్రత్యేకమైన తియ్యని వంటకం.

పాలగారె కూడా ఇలాంటి వంటకమేకావచ్చు.

మీరూ ప్రయత్నించి చూడండి.

నూనెలో వేగిన గారెలకన్నా పాలలో ఉడికిన గారెలు బలకరం. ఆరోగ్యానికి మంచివి. తేలికగా అరుగుతాయి.

ఒకమాట. ఏ ఆహార పదార్థం అయినా నూనెలో వేగితే దాని సుగుణాలు సగానికిపైగా నశించి పోతాయి. చెడు ఏదైనా వుంటే, నూనెలో వేయించిన కారణంగా అది బైటకు వస్తుంది బాగా!

నూనెలో వేగిన పదార్థాలకి కేన్సర్‌కుదారి తీసే లక్షణాలుంటాయని ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు కాబట్టి, మనుషులందర్నీ నూనెగారెల్లోంచి పాలగారెల్లోకి ఆహ్వానిస్తున్నాను.

పాలముంజెలు

ఇవి ఇంకా గోదావరి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా ప్రజలకు గుర్తున్న తీపివంటకమేగాని, చాలామంది మరిచిపోయారు.

గోధుమ పిండిని నేతితో వేయించండి. పాలలో పంచదారవేసి కొంచెం కాగిన తర్వాత ఈ గోధుమపిండిని అందులో వేసి ఉడికించండి. తీగపాకం వచ్చేవరకూ గరిటతో తిప్పుతూ పాకంవచ్చి గట్టిపడ్డ తర్వాత దించేయండి. పీటమీద తడిగుడ్డ పరిచి, చెంచాతో ఈ పాకాన్ని చిన్నచిన్న వడియాలు పెట్టినట్లు బిళ్ళలుగా పెట్టి గాలికి ఆరనివ్వండి. గట్టిపడి కోవాబిళ్ళల్లా వుంటాయి.

ఇవీ 'పాలముంజెలు' అంటే! ఇది ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర గ్రంథాలలో కూడా కన్పించే ప్రాచీన వంటకమే! 'లప్సికా' పేరుతో 'భావప్రకాశం' అనే వైద్యగ్రంథంలో దీని వివరాలున్నాయి.

బలకరం. ఆరోగ్యకరం. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. వాతాన్ని పోగొడతాయి. వేడిని తగ్గించి చలవనిస్తాయి. చర్మం గరుకు బారినట్లున్నవారికి ఇవి మంచి స్నిగ్ధత్వాన్ని కల్గిస్తాయి. కొంచెంతింటే చాలు సంతృప్తినిస్తాయి.

ఎదిగేపిల్లలకు మంచి ఆహారం. బజార్లో చాక్లేట్లు, బిళ్ళలూ కొనడంకన్నా పిల్లలకోసం ఇవి తయారుచెయ్యడం మంచిది. బిళ్ళలవలన పిల్లల దంతాలు దెబ్బతింటాయి. పాలముంజెలు దంతాలకు చెడుచెయ్యవు.

పోకవుండలు

పెసరపిండి 'తోపు' తో చలిమిడి పూర్ణాలు ఎప్పుడైనా తిన్నారా? ఒకప్పుడు తెలుగువారు తినేవారు. అలనాటి ఆంధ్రుల వంటల్లో 'పోకవుండలు' ముఖ్యమైనవే!

బియ్యాన్ని తడిపి, రోకళ్ళతోదంచి, నువ్వులు కొబ్బరి ముక్కలు కూడా కలిపి పాకంపట్టి చలిమిడి తయారుచేస్తారు.

పెసరపప్పుని నానబెట్టి, కొద్దిగా బియ్యంకూడా కలిపి, రుబ్బిన పిండిలో చలిమిడి వుండల్ని ముంచి పూర్ణంబూరెలు వండినట్లు వండుతారు. ఇవీ పోకవుండలంటే!

శనగపిండి పూర్ణాలకన్నా ఇవి కొంచెం తేలికగా అరుగుతాయి. బలకరం. శరీరానికి తేలిక దనాన్నిస్తాయి. అప్పుడప్పుడూ సరదాగా తినేవేగాని, రోజువారీ ఆహారపదార్థం కాదు. సంతృప్తినిస్తాయి.

లేతపాకం పట్టిన చలిమిడిలో కొబ్బరి, గసాలుకూడా కలిపి చిన్నవుండలు చేసి కొంచెంవేయిస్తారు. గోధుమరంగులోకి రాకముందే తీయాలి.

పోరివిళంగాయలు

ఇది గమ్మత్తయిన వంటకం. పేరువినంగానే పెద్దవంట చెయ్యాలేమో అన్పిస్తుంది. కానీ, పరిశీలిస్తే చాలా తేలికపాటి వంటకమే!

తమిళంలో 'పొరి' అంటే "లావుగా చేసిన బియ్యపు గింజ" అని అర్థం. మరమరాలతో చేసిన వంటకం ఏదో పోరి విళంగాయ అయివుండాలి. ఈ కోణంలోంచి కొంతపరిశీలనచేద్దాం.

12వ శతాబ్దం నాటి కన్నడసాహిత్యంలో 'పూరి విళంగాయి' అనే ఆహార పదార్థం వర్ణన కన్పిస్తుంది.

మరమరాలు, పెసరపప్పు సమానంగా తీసుకొని దోరగావేయించేవారు. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, నేతిలో వేయించిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు తగినంత బెల్లం వగైరా కలిపి అన్నింటినీ మెత్తగా విసిరేవారు. ఈ పిండిని నీళ్ళతోతడిపి బాగా మర్దించి చిన్నచిన్న ఉండలు చేసి, వాటిని నూనెలో వేయించేవారు. ఇవీ కన్నడంవారి అలనాటి పూరివిళంగాయలు.

తెలుగువారి పోరి విళంగాయలు కూడా ఇలాంటివే అయి వుంటాయి. రుచిగా వుంటాయి. మరమరాలతో తయారయినవి కాబట్టి చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. బలకరం. పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన వంటకం. ఖరీదుకూడా స్వల్పంగానే వుంటుంది.

పిండివంట అనగానే, శనగపిండితో మాత్రమే చేయాలనే అభిప్రాయంలోంచి తెలుగువారు బైటకురావాలి. ఇలాంటి ఆహారపదార్థాల్ని ఎక్కువగా అలవాటుచేసుకొంటే ఎంతో మంచిదికదా!

పోషకవిలువలు కల్గినవన్నీ కలిపి వండిన పొరివిళంగాయలకన్నా పిల్లలమీద మన ప్రేమను వ్యక్తంచేసుకోవడానికి ఇంకో కానుక ఏముంటుంది చెప్పండి!

పాలపోళి

ఇదికూడా తెలుగువారి అలనాటి వంటకమే! కొంచెం శ్రద్ధగా ఈ వంటకాన్ని పరిశీలించండి.

1. పాలను కాటు పోకుండా మరగనిచ్చి అందులో జాజికాయ, జాపత్రి యాలకులు లవంగాలు, పచ్చకర్పూరం - వీటిని మెత్తగా దంచి కలపండి.
2. గోధుమపిండిని చిన్నచిన్నపూరీలుగా వత్తి నేతిలో వేయించి ఈ పాలలో వేస్తూ వుండండి.
3. సుగంధ ద్రవ్యాలు చేరి కాగిన పాలలో నానిన పూరీలు ఎంత బలసంపన్నతని కల్గిస్తాయంటే, అమితమైన పుష్టినీ, తుష్టినీ ఇస్తాయి.

ఇవి పిల్లలకు పెద్దలకూ అందరికీ ఇష్టంగా వుండే ఆహారపదార్థం.

పోలెలు

శ్రీనాథుడు ఉదహరించిన వంటకాలలో 'పోలెలు' బహుశా మంచి తీపి పదార్థాలే అయివుంటాయి. పోళీ, పోళిక అనే పర్యాయాలు కూడా వ్యాప్తిలో వుండేవి.

నౌజు, నవుజు కూడా ఇదేనని అంటారు. నౌజు అంటే, 'లౌజు' పేరుతో మనం చేసే కొబ్బరి బెల్లం వుండలు. కొబ్బరిని కోరి, నేతిలో వేయించి పంచదార పాకంలోగానీ, బెల్లం పాకంలో గానీ వేసి కలియబెట్టి, యాలకులపొడి చల్లి, వేడిమీద వుండలు కడతారు.

'పోలె' కేవలం కొబ్బరిబెల్లం పాకంపట్టిన వుండలు. 'నౌజు'లో కొబ్బరితోపాటు వేయించిన శనగపిండినికూడా కలుపుతారట!

సరదాగా కాలక్షేపానికి తినేవే! అతిగా తింటే, వాతం చేస్తాయి. పైత్యాన్ని కల్గిస్తాయి.

బజ్జు

కాల్చిన కూరగాయల్ని 'భాజ' అనీ, ఉడకబెట్టిన కూరగాయల్ని 'భాతె' అనీ మషాలాలు వేసి వేయించిన వేపుడుకూరని 'ఘోంటో' అనీ బెంగాలీలు పిలుస్తుంటారు.

'భాజ' = బజ్జీ, బాతే = బాత్ పదాలు తెలుగువారిక్కూడా బాగానే అలవాటులో వున్నాయి.

బజ్జులు గిజ్జులు గురించి శ్రీనాథుడు కాశీఖండంలో ప్రస్తావించాడు. వీటిలో బజ్జులు కాల్చిన వంకాయ వగైరాలతో చేసిన బజ్జీపచ్చడి. ఇది కొన్ని వందల సంవత్సరాలుగా దేశవ్యాప్తంగా అందరికీ అలవాటుగా వున్న పచ్చడే! తెలుగువారు మరీ ఇష్టంగా తింటారు.

అరటికాయ, బంగాళాదుంపలు, చిలకడదుంపలు, బీరకాయలు, బెండకాయలు, వెలగపండు, కంద, పెండలం ఇవన్నీ కూడా కాల్చి బజ్జీ పచ్చడి చేసుకోవడానికి అనువుగా రుచిగాకూడా వుంటాయి.

ఇందులో చింతపండు కలపడం తప్పనిసరి ఏమీకాదు. కలిపినా చాలా తక్కువగా వేస్తే మంచిది. పులవకుండా వున్న తీపిపెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే పెరుగుపచ్చడి ఎంతో ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. ఆరోగ్యం కావాలనుకొంటే లేతకాయని నిప్పులమీద కాల్చి, పెరుగులో కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగుబజ్జుని తరచూ తింటూ వుండాల్సిందే!

1. వంకాయిగానీ, అరటికాయి గానీ, మరోకూరగాయి ఏదైనా నిప్పులమీద కాల్చినందువలన తేలికగుణాన్ని పొందుతుంది. అదే, నూనెలో వేసి వేయించినందు వలన అజీర్తికారకం. అనారోగ్యకారకం అవుతుంది. కాబట్టి నిప్పులమీద కాల్చిన కూరగాయలు వేపుడుకూరలకన్నా ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయి.
2. నూనెలో వేయిస్తే, ఏ ఆహారపదార్థం అయినా దాని గుణాలు సగానికి పైగా నశించిపోయి, దానిలోని దుర్గుణాలు నూరుశాతం బైటకు వస్తాయి. నిప్పులమీద కాలిస్తే దాని సుగుణాలన్నీ పదిలంగా వుంటాయి. చెడులక్షణాలు కాలిపోతాయి.
3. అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర నూనెలో వేయించిన బంగాళాదుంపల చిప్సవంటి వేపుడు పదార్థాలలో ఎక్రిలమైడ్ అనే విషపదార్థం కేన్సర్ వ్యాధికి దారితీసేది – కేవలం నూనెలో వేయించడం కారణంగా – ఈ చిప్స్‌లో ఏర్పడుతుందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. 100 గ్రా॥ బంగాళాదుంపల చిప్స్‌లో 200 మైక్రోగ్రాముల ఎక్రిలమైడ్ విషపదార్థం ఏర్పడుతుందని అంచనా! కాబట్టి కూరగాయల్ని ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాల్ని నూనెలో వేయించి తినే అలవాటుని మానుకోవడం అత్యవసరం.

   నిప్పులమీద కాల్చినప్పుడు ఇంత ఉష్ణోగ్రత వుండదు. పైగా లఘుత్వాన్ని, అంటే తేలికదనాన్ని పొందుతాయి.

   అప్పడాలనుకూడా నిప్పులమీదే కాల్చుకొని తినేవారు పూర్వం. ఈ తరానికొచ్చేసరికి నూనెల్లో వేయించే అలవాటు ఎక్కువగా ప్రబలింది. దీన్ని మాన్పించడం అవసరంకూడా.

4. కాల్చుడానికి ఉద్దేశించిన కూరగాయ లేతదిగావుండాలి. లేతకాయని కాల్చి అల్లం, బెల్లం కలిపి రుచిగా చేసుకొంటే మంచానపడ్డవారికి అనుకూలంగా వుంటుందంటాడు... ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో! చింతపండు కలపవలసిన అవసరం లేదని గమనించండి.

5. కాల్చిన వెలగ పండుతో పెరుగుకలిపి తాలింపుపెట్టి, వీలైతే బెల్లంకలిపి సాధ్యమైనంత తరచూ అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడేరోగికి తినిపించండి. స్త్రీ, బాల, వృద్ధులందరికీ ఇవ్వదగిన ఔషధంలాంటిది ఇది.

వెలగపండు జిగురువిరేచనాల్ని, రక్తస్రావాన్ని, కడుపులో మంటనీ, కడుపులోనొప్పిని, పేగుపూతనీ తగ్గిస్తుంది. పేగులలో వ్యాధులతో, గ్యాస్ట్రబుల్‌తో బాధపడేవారు కాల్చిన వెలగపండు పెరుగుపచ్చడి తినిచూడండి. ఎంతో ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

ఇలాంటి ఔషధ ప్రయోజనాల్ని వదిలేసుకొని, కావాలని విషపదార్థాలను మనం ఎందుకు తయారుచేసుకోవాలి... ఆలోచించండి! తరచూ బజ్జుల్ని కూడా మీ ఆహారపదార్థాల్లో ఒకటిగా వండుకొంటే మంచిదని సూచించడం నా బాధ్యత! నూనెలో వేయించడం మానేసి, నిప్పుల మీద కాల్చి తినడమే మంచిది - అని మరోసారి గుర్తు చేస్తున్నాను!

బత్తాసులు

దీపారాధన ప్రమిదంత చిన్న ఇత్తడి గిన్నెల్ని తీసుకొని పొడవైన ఇత్తడికడ్డీని అతుకు వేయించి, ఈ బత్తాసులు తయారు చేసుకోవడానికి అట్టేపెట్టుకునే వారు పూర్వం. వీటిని "డోరా" అనే వారు. పొడవైన కాడగల్గిన చిన్న గిన్నె ఇది!

ఇప్పుడుకూడా కంచరం పనిచేసే కార్ఖానాలకు వెళ్ళి డోరాల్ని చెప్పి చేయించుకోవచ్చు.

పంచదారని ముదురుపాకంపట్టి, దించి, ఈ డోరాల్ని నిప్పుసెగలో వేడిచేసి, ఆవేడి మీద పాకంపోసి , కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి చిన్నపుల్లతో తిప్పేవారు.

కొద్దిసేపటికి, ఆసెగ వేడికి డోరాలోపల పాకం గట్టిపడుతూ వుండగా ఓ గుడ్డమీదగాని, అరిటాకులోగాని బిళ్ళలుగా పోసి ఆరబెట్టేవారు.

ఈ పంచదార బిళ్ళలే బత్తాసులంటే!

బజార్లో నిమ్మఉప్పు వంటి విషరసాయనాలు అనేకం కలిసిన బిళ్ళల్ని మనం ఎంతో ప్రేమతో పెంచుకునే పిల్లలకు పెట్టి వాళ్ళ ఆయుష్షుని ఆరోగ్యాన్ని పరోక్షంగా దెబ్బతీస్తున్నాం. నిజంగా ఇంట్లో కష్టపడి చేసిన ఇలాంటి వంటకాల్ని పిల్లలు ఎంతో ఇష్టపడతారు. వాటిని తిన్నందువలన ఆరోగ్యం. బలం, పుష్టి కలుగుతాయి.

ఇంట్లో ఇంత ఆరోగ్య సంపదపెట్టుకొని సైతాన్ వెంటపడినట్లు చాక్‌లెట్లవెనక ఎందుకు పడతారు...? ఆలోచించండి!!

బెంగాలీ రసగుల్లాలు

ఆదినుంచి బెంగాలీలది తీపినోరే!

మిష్ట, మిట్టాయ్ బెంగాలీపదాలు 'మిఠాయి' కి మూలం.

ఛనాబోరా, ఖాజీ, సందేశ్, జిల్‌బీ, పిష్టక్, మోదక్, మాల్పో, సీతామిశ్రి... ఇవన్నీ బెంగాలీల తీపి వంటకాలు.

క్రీ.శ. 1650లో పోర్చుగీసువారు బెంగాల్ 'హుగ్లీ' ప్రాంతంలో ఎక్కువగా నివసించారు. అప్పట్లో 20వేల మంది బుడతకీచులు అక్కడవుండేవారట.

బుడతకీచులు సహజంగా బెంగాలీల మాదిరే తీపి ప్రియులు.

స్వీట్లు ఫ్రూట్లు నిలవబెట్టి చేసేవంటకాల్లో వీళ్ళు సిద్ధహస్తులు. పాలపదార్థాలతో తయారైన వంటకాల్లో వీళ్ళు ప్రసిద్ధులుకూడా!

మొదట బుడతకీచుల వద్ద పనివారుగా, తర్వాత వారివంటలు నేర్చిన మొనగాళ్ళుగా బెంగాలీలలో చాలామంది రూపొందారు.

స్వంతబుర్ర కొంత, పోర్చుగీసుల తీపి పదార్థాల తయారీ విధానం కొంత కలగలిపి ప్రత్యేకమైన స్వీట్స్‌ని ఈ బెంగాలీలు అభివృద్ధిచేశారు.

1868లో నోబిన్ చంద్రదాస్ అనే ఇరవై రెండేళ్ళకుర్రాడు కలకత్తాలో రసగుల్లాని మొదటిసారిగా తయారుచేసాడు.. అని చరిత్రకారుల అభిప్రాయం.

ఆ తర్వాతి కాలంలో అతని కుమారుడు, కృష్ణ చంద్రదాస్ 'రసమలాయ్' తయారుచేశాడు. 'కె.సి.దాస్ & కం, వెలిసింది రసమలాయ్, రసగుల్లాలు బెంగాల్‌కు మారుపేరుగా ప్రసిద్ధిచెందేలా ఈ కంపెనీ వాటికి విస్తృతి కల్పించగల్గింది.

మొయిరా, ఖీర్ మోహన్, చమచమ్ మౌచక, సీతాభోగ్, గులాబ్‌జామ్ లాల్ - మోహన్, తోటాపూరీ వంటి వంటకాలకు ఈ కంపెనీయే దేశవ్యాప్త విస్తృతి సాధించగల్గింది.

లేడీ కానింగ్ పేరుతో "లేడికేని" అనేవంటకాన్నికూడా కూడా తయారుచేసింది.

జిలేబీని 'జిలిబీపీ' అంటారు బెంగాలీలు. పాలవిరుగుడుని ఛనా, (లేక) పనీర్ అంటారు.

పాలని విరిగేలా చేయడానికి లాక్టిక్ యాసిడ్‌నిగానీ, సిట్రిక్‌యాసిడ్‌ని గానీ కలుపుతారు.

రసగుల్లా తయారీకి లాక్టిక్ యాసిడ్ కలిపి పాలని విరిగేలా చేస్తే, గుల్లలుగుల్లలుగా విరుగుతుంది. సిట్రిక్‌యాసిడ్‌తో విరిగేలాచేస్తే జున్నులా వుంటుంది.

విరిగిన పాలను వేడిమీదే, గుడ్డతో చేసినసంచుల్లో పోసి, నీరంతా వడగట్టి చన్నీళ్ళలో కడిగి స్వచ్ఛమైన విరుగుడు తీసుకొని మిషన్‌లమీద రసగుల్లాలు తయారుచేస్తారు.

రసగుల్లాకు నునుపుదనం రావడానికి ప్రత్యేకమైన మిషన్లుంటాయి.

పాలవిరుగుడుతో చేసినబంతుల్ని నునుపుచేసి పంచదార పాకంలో నిలవుంచుతారు తియ్యటి పాలలో వుంచితే రసమలాయ్ అంటారు.

ఇదీ సంక్షిప్తంగా రసమలాయ్ కథ. లాక్టిక్ యాసిడ్‌తో విరిగేలా చేస్తేనే రసగుల్లాలు తయారుచేయడం సాధ్యం అనేది ఇందులో రహస్యం!

బేసరి

శనగపిండి అవసరలేని మరో కమ్మని తెలుగుపిండివంట బేసరి.

జొన్నపిండి, సజ్జలపిండి, రాగులపిండి, పెసరపిండి... ఇలా మీకు ఇష్టమైన పిండితో జంతికలు, చక్రాలు, లడ్లు తయారుచేసుకొంటే వాటిని బేసరులు అంటారు.

'బేసరి లడ్డు' శనగపిండికి బదులుగా పెసరపిండితో చేసినలడ్డు. సజ్జలపిండితో చేసినా లడ్లు బాగానే వుంటాయి. తేలిక దనాన్నిస్తాయి శరీరానికి.

శనగపిండితో చేసిన వాటికన్నా ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి.

మండిగలు

మండ, మండి,మంట... ఈ పదాలు ధాన్యానికి సంబంధించిన పదాలు.

మండి గంట్రలు అనే ఒకరకమైన వడ్లుండేవి.

మండగంజి అంటే చిక్కగా మెతుకు లేకుండా కాచిన గంజి(జావ) దీన్ని "మండం' ' అనికూడా అంటారు.

మండిక అంటే అన్నంలోంచి తయారయిన బీరువంటి సారాయి.

మండయంతి - అన్నంపెట్టే తల్లి!

మండ పప్పు అంటే, వేయించి ఉడికించిన పప్పు.

మండకం అంటే వేయించిన పిండి అనీ, పలుచని రొట్టె అనీ రెండు అర్థాలు కన్పిస్తాయి. 'మండెగ' అనే పేరుకూడా వీటికి వుంది. 'ఖండ మండిగలు' పేరు కూడా అనేకచోట్ల కన్పిస్తుంది.

మండెగ, మండిగ, మంటకం, మండకం పేర్లన్నీ ఈ వంటకానికి సంబంధించినవే!

ఇవి ప్రత్యేకంగా తయారయిన పలుచని రొట్టెలు.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో వీటితయారీ విధానాన్ని స్పష్టంగా తెలియజేశారు.

మెత్తగా విసిరిన గోధుమపిండిని నీటితో తడిపి, బాగా మర్దించి చిన్న అప్పడాలు కొంచెం మందంగా వత్తుకోవాలి.

బోర్లించిన గిన్నెమీదగానీ, కుండమీదగానీ ఈ అప్పడాన్ని వేసి అడుగునించి సన్నగా వేడిని అందిస్తే పైనరొట్టె చక్కగా, సమానంగా కాల్తుంది. ఇదే 'మండిగ' అంటే!

ఇది అలనాటి తెలుగువారి అచ్చతెలుగు తందూరి రొట్టె అసలు స్వరూపం.

ఇవి బలకరం. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. రుచిగా వుంటాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ని తగ్గిస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. అన్ని దోషాల్నీ పోగొడతాయి.

"అథోముఖ ఘటస్యైతద్విస్తృతం..." అని చెప్పినదాన్నిబట్టి, బోర్లించిన కుండమీద (లేదా ఇత్తడిగిన్నెమీద) కాల్చిన రొట్టెలే మండిగలు అవుతాయి. పెనంమీద కాల్చిన పరోటాలు ఇవి కావని గుర్తించాలి. తెప్పాలచెక్కలనే పేరుతో కాల్చేవి వాటికి దగ్గరగా వుంటాయికానీ, మండిగలు వేరు.

పాలలో నెయ్యి, పటికబెల్లం వేసి కాచి, దానిలో వీటిని నంజుకొని తినమన్నాడు. బలంకావాలని కోరుకునేవారు, లైంగికశక్తి కావాలనుకొనేవారికి ఇదిమంచి ఉపాయం.

మాంసరసంతోగాని, మజ్జిగతోగానీ తయారయిన 'సూప్'ల వంటివాటితో నంజుకున్నా బలకరంగా వుంటుందనీ, ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయనీ చెప్తాడు.

శనగలు బఠాణీలతో చేసిన మషాలాలు, అంటుపులుసు కూరలు వీటితో మండిగల్ని తింటే, ఈ గుణాలు చాలావరకూ మారి పోతాయని గమనించండి.

తందూరీ రొట్టెలు ఆరోగ్యానికి చాలామంచివి. పెనంమీద కాల్చిన చపాతీలకన్నా ఇవి నిస్సందేహంగా మెరుగయిన ఆహారం.

బెల్లమండిగలు

బెల్లమండిగల గురించి కూడా అలనాటి వంటకాలలో ప్రస్తావన కన్పిస్తుంది.

కుడుములు, గారెలు, బెల్లమండెగలగురించి రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు వర్ణించాడు కూడా!

తీపి కలిపిన గోధుమ పిండితో తందూరి రొట్టెల్ని తినే అలవాటుకూడా వుండేది. లేదా కాలిన రొట్టెకు తీపిపాకాన్ని పట్టించడంగానీ, పాకంలో ముంచడం గానీ చేసేవారనుకొంటాను.

చిన్నరొట్టెలు కాల్చుకుంటే పాకంపట్టుకోవడం తేలికగా వుంటుంది.

మణుగుపూలు

మణుగులు, మండెగల గురించి చాలా విషయాలు మనం చర్చించాం.

మణుగుపూలు పెసరపిండితో చేసిన చక్కిలాలు.

చాయ పెసరపప్పు, బియ్యం సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా విసిరి, ఉప్పు జీలకర్ర కలిపి, వేణ్ణీళ్ళతో తడిపి మర్దించి చక్రాలు వత్తేవారు.

మీకు గుర్తుండే వుంటుంది - చక్రాలగిద్దల్ని పూర్వపు రోజుల్లో మణుగుపూల గిద్దలనేవారు.

'గిద్ద' అంటే, సోలలో నాల్గవభాగం కొలత. గిద్ద అంత వుంటాయి కాబట్టి, వీటినికూడా గిద్దలనే పిలిచేవాళ్ళు.

ఇంతకీ, మణుగుపూలు మనకు చెప్తున్న అంశంఏమంటే, పిండివంటలకోసం కేవలం శనగపిండినే వాడుకోనవసరంలేదని, పెసర, మినుము జొన్న, రాగులు, సజ్జల్నికూడా ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకోవాలని!

శనగపిండి కారప్పూస కన్నా, మినప్పిండి చక్రాల కన్నా, సజ్జపిండితో చేసినవి తేలికగా అరుగుతాయి. పిల్లలకు మంచివి. మన ఆలోచనల్ని రొటీన్ కన్నా భిన్నంగా ఇతర అంశాల మీదకు మళ్ళిస్తే భోజన యోగం అనండి, భోజన భాగ్యం అనండి - భోజన భోగం అనండి - ఆరోగ్యం కాపాడుకునే దిశగా మనం ముందుకు నడిచినట్లు!

మళహోర

ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, గారె, చపాతీ – ఇవే 'టిఫిన్లు' అనుకొంటూ జీవించేస్తున్నాం మనం. మన హోటళ్ళు మనల్ని అలా వీటికి పరిమితం చేసేశాయి.

బైటకు వెళ్ళినప్పుడు సరే, ఇంట్లో అయినా మనం వేరే టిఫిన్లు ఏమైనా చేసుకొంటున్నామా – అంటే, చాలామంది విషయంలో లేదనే చెప్పాలి –

'మళహోర'ని మన పూర్వీకులు ప్రొద్దున పూట ఉపాహారంగా సరదాగా తినేవారు.

పెసరపప్పు, దానికి ఆరురెట్లు బియ్యం పోసి, అందులో కమ్మదనానికి జీడిపప్పు, ఏలకులు, ఉప్పు కలిపి తాలింపు పెట్టిన అన్నం మళహోర.

ఇది కూడా ఒక రకం పులగం లాంటిదే!

బియ్యానికి రెట్టింపు పెసరపప్పు కలిపి వండితే కిచిడీ

బియ్యంలో సగం పెసరపప్పు కలిపి వండితే పులగం

బియ్యంలో ఆరోవంతు పెసరపప్పు కలిపి వండితే మళహోర

కటుపొంగలి పేరుతో తయారుచేసిన వంటకం ఇలాంటిదే!

కావాలనుకొంటే ఈ మళహోరలో కూరగాయల ముక్కల్ని కలిపి 'కలవంటకం' లా చేసుకోవచ్చుకూడా!

మన పూర్వీకులైన తెలుగువారు మనకన్నా రస హృదయులు. కొత్త కొత్త రుచులు వెదికేవారు. అవి కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవిగా వుండేలా చూసుకునేవారు. ఇప్పటితరంలో ఈ ఆరోగ్య దృష్టి కొరవడడం దురదృష్టకరం.

అలనాటి అచ్చ తెలుగు వంటలు ఈ విషయాన్ని చక్కగా గుర్తుచేస్తున్నాయి.

రసపాళిక

అప్పటికప్పుడు తయారయ్యే మధురమైన ఆహారపదార్థం ఇది.

అకస్మాత్తుగా వచ్చిన అతిథులకోసం హడావిడి పడకుండా తయారుచేయగల వంటకం!

గోధుమరవ్వ, గోధుమపిండి. పంచదార ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, యాలకుల పొడి, నెయ్యి తగినంత వేసి, పిండిని తడిపి ముద్దగా అయ్యేలా చేసి, ఓ పళ్ళెంలో పల్చగా పరచండి! కుక్కర్‌లో పెట్టి ఉడికిన తర్వాత తీసిన రుచికర పదార్థం రసపాళిక.

పూర్వం రోజుల్లో పళ్ళెం మీద ఇంకో పళ్ళెం వుంచి ఆవిరి బైటకు పోకుండా వండేవారు. కుక్కర్ వున్నవాళ్ళకి ఇది మరింత తేలిక!

ఏదోకటి చిరుతిండి కోసం ఏడ్పించే పిల్లలకు ఇది చాలా ఇష్టంగా వుంటుంది. బజార్లోవి కొని అనారోగ్యం కొని తెచ్చుకోకుండా ఇలాంటివి వండిపెడితే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా బలంగా ఉత్సాహంగా వుంటారు.

నెయ్యి ఎక్కువగా కలిపితే ఈ వంటకం మరింత కమ్మగా వుంటుంది.

ఇదీ రసపాళిక!

ఇన్‌స్టెంట్ పౌడర్లు కన్నా, అంతకన్నా త్వరగా తయారయ్యే ఈ స్వీట్‌ని మనం ఎలా మరిచిపోగలిగామంటారు...?

రసాల

రసాల అత్యంత ప్రాచీన భారతీయ వంటకం! చక్కని, కమ్మని పానీయం!! దీన్ని భీముడు కనిపెట్టాడని, స్వయంగా కృష్ణుడికోసం తయరుచేశాడనీ ప్రతీతి.

అడవులలో తన ఆశ్రమాన్ని సందర్శించినప్పుడు రాముడి గౌరవార్థం భరద్వాజ మహర్షి ఇచ్చిన విందులో "రసాల స్య దధ్యః" అనే పేరుతో ఈ పానీయాన్ని కూడా అందించారు.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం ఈ వివరాలు చెప్తూ, ఈ 'రసాల' తయారుచేసే ప్రక్రియని వివరంగా ఇచ్చారు.

1) పెరుగులో సగం పంచదార కలిపి, ఓ కొత్తకుండ మూతికి వాసెనకట్టి, దానిపైన ఈ మిశ్రమాన్ని వుంచండి.

2) నెమ్మదిగా పెరుగులో నీరూ - పంచదార - కలిసి, గుడ్డలోంచి క్రిందికి వడగట్టినట్లయి కుండలోకి దిగుతాయి.
3) నీరంతా దిగిపోయాక, పొడిపొడిగా పెరుగుముద్ద వాసెనగుడ్డపైన మిగుల్తుంది. వీలైతే కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి దాన్ని కూడా కరిగినంత కరిగించి ఇలానే వడగట్టండి. మిగిలిన పెరుగు ముద్దని వదిలేయండి. మనకు కావలసింది కుండలోకి దిగిన పెరుగునీళ్ళు మాత్రమే!
4) కుండలోకి దిగిన పెరుగునీళ్ళని "ద్రప్యం" అంటారు. ఇందులో లాక్టో బాసిల్లస్ అనే ఉపయోగకారక సూక్ష్మజీవులు వుంటాయి. ఇవి పేగులకు ఎంతో మేలుచేస్తాయి. పేగులలో అనేక వ్యాధులు తెస్తోన్న సూక్ష్మజీవుల్ని ఎదిరించి, పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి. ఇదంతా వేరే కథ!
5) 'ద్రప్యం' అంటే, పెరుగునీళ్ళకు రెట్టింపు పాలు పోసి, ఏలకుల పొడి, లవంగాల పొడి, కొద్దిగా పచ్చ కర్పూరం, మిరియల పొడి వీటన్నింటినీ కలిపితే ఇది "రసాల" అవుతుంది.

అప్పటికప్పుడు తయారు చేసుకొని తాగవలసిన పానీయం ఇది. నిలవుంటే, పాలు, పెరుగునీళ్ళూ కలిసి తోడుకునే అవకాశం వుంది. అందుకని తయారుచేసిన వెంటనే తాగండి!

పెరుగులోగానీ, మజ్జిగలో గాని పాలుకలిపి త్రాగడాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం నిషేధించింది. అది అనారోగ్య కారకం. అనేక ఎలర్జీ వ్యాధులకు కారణం అవుతుందని చెప్పింది.

అయితే, ఈ "రసాల'లో పెరుగు నీళ్ళు మాత్రమే కలుస్తాయి. అవి అమితమైన చలవను శరీరానికి కల్గిస్తాయి. పెరుగుని పల్చగా చేసి వాడేద్దామని చూడకండి!

మార్చి ఏప్రిల్ నెలల్లో 'కఫం' ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకని ఆ నెలల్లో తప్ప మిగిలిన అన్ని కాలాల్లోనూ ఈ రసాలను వాడుకోవచ్చని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం ప్రామాణికంగా వివరించింది.

★ రసాల శక్తినిచ్చే ఔషధం లాంటిది. శరీరంలోని అవయవాలన్నింటినీ తక్షణం శక్తిమంతం చేస్తుంది.

★ వడదెబ్బ తగలనీయదు. దప్పికని తీరుస్తుంది. వేసవి అలసటని పోగొడ్తుంది.

★ ప్రయాణ బడలికని తగ్గిస్తుంది. అలసట రానీయదు.

★ అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. నోటికి రుచి పుట్టిస్తుంది.

★ కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, పైత్యం, వాంతి, వికారాలు ఇలాంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధి లక్షణాలన్నింటిలోనూ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

★ అకారణంగా రక్తస్రావం అవుతున్నవారికీ, స్త్రీ వ్యాధులకూ ఇది మేలు కల్గించే ఔషధం.

★ బీపీ, తదితర వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉపయోగపడ్తుంది.

★ మూత్రంలో మంటని తగ్గించి, శరీరంలో వేడినీ, తాపాన్నీ పోగొడ్తుంది.

కన్నడం వారు తఖిరిణి, శ్రీఖండం పేరుతో పెరుగుని వడగట్టిన (ద్రవ్యం) రసంలో పంచదార, సుగంధద్రవ్యాలు కలిపి తయారుచేస్తూ వుంటారు.

ఈ "Sweet - Sour Desert"ని తెలుగువారు మరిచిపోవడం అన్యాయమే!

ఇంకో చిరు ఉపాయాన్ని చెప్తాను - ఇలాగైనా దీన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఏలకులు, లవంగాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర వీటిని సమాన తూకంలో తీసుకొని విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి ఓ సీసాలో పోసుకోండి.

మజ్జిగ మీద గాని, పెరుగు మీద గానీ తేరుకున్న నీటిని తీసుకొని, దానికి రెట్టింపు పాలు కలుపుకోండి. పాలు సమయానికి అందుబాటులో లేకపోతే, కేవలం మజ్జిగ తేటలోనే ఈ పొడిని తగినంత కలిపి, ఉప్పు గానీ, పంచదార గానీ వేసుకొని తాగేయండి. వేసవి పొడవునా ఈ విధమైన రసాల పానీయాన్ని తాగితే వడగొట్టదు.

ఉదయాన్నే మజ్జిగను బాగా చిలికి రెట్టింపు నీళ్ళు పోసి కదలకుండా వుంచండి. మధ్యాహ్నం పైన తేరుకున్న నీటిని వంచుకొని ఈ విధంగా తాగండి.

వెంటనే మళ్ళీ ఆ మజ్జిగలో నీళ్ళు పోసి వుంచితే, మళ్ళీ రాత్రికి ఆ నీటితో ఇదేవిధంగా 'రసాల' తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఇంట్లో మజ్జిగ ఇంట్లోనే వుంటాయి. పైన పేరుకున్న నీళ్ళలోంచి ఉపయోగకారక బాక్టీరియాని ఎప్పటికప్పుడు ఇలా వాడుకోవచ్చన్నమాట!

కామెర్ల వ్యాధిలో ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

చెవులలో వ్యాధులతో బాధపడే వారికి ఇది మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి - పెరుగు తేట శ్రోత్రేంద్రియాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది!

కఫాన్ని, వాతాన్నీ తగ్గిస్తుంది. ఊపిరి తిత్తుల్లో శ్లేష్మాన్ని పోగొడ్తుంది.

మజ్జిగ సరిపడని వ్యక్తులు చాలామంది వున్నారు. వంటకంలో పెరుగు తగిల్తే చాలు, వాంతులై పోయేవారు కూడా వున్నారు. వీళ్ళు ఈ రసాలను సేవిస్తే క్రమేణా పెరుగు, మజ్జిగల ఎలర్జీ తగ్గి, శరీరానికి అవి అలవాటౌతాయి.

పడని వస్తువుని ప్రయత్నం మీద ఉపాయంగా సరిపడేలా చేసుకోవడం అవసరం. దీన్ని De-Sensitisation అంటారు. రసాల అందుకు ఉపయోగపడటాన్ని చాలామంది రోగుల మీద ప్రయత్నించి అనుభవం మీద చెప్తున్న అంశం!

లప్పలు

క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు ఒకరూకకి లక్ష్మణవర్ఝుల వారింట దొరికే ఆహారపదార్థాలెన్నో ఒక పట్టికగా ఇచ్చాడు. ".... కప్పురభోగి వంటకము కమ్మని గోధుమపిండి వంటలున్, గుప్పెడు పంచదారయును ... లప్పలతోడఁ గ్రొంబెరుఁగు... లక్ష్మణ వర్ఝుల యింట రూకకున్" ఇలా సాగుతుందీ పద్యం.

ఇంతకీ ఈ లప్పలు' ఏమై వుంటాయి? లప్పలు నిస్సందేహంగా స్వీటేననేది ఈ పద్యాన్ని బట్టి సుస్పష్టం -

చమత్కార మంజరి అనే గ్రంథం సింహాద్రి వెంకటాచార్యుడు "చక్కెర లప్పముల్ మధురసంబును జున్ను రసాయనంబులున్, జిక్కని మీఁగడల్ ఫలవిశేషములున్ మునుమున్నె మాకుఁ దానెక్కడ ప్రేమతోడ భుజియింపగఁ బెట్టక పుక్కిలింపదు..." అనే పద్యాన్ని బట్టి, లప్పములు అనేవి పంచదారతో చేసే తియ్యని ఆహారపదార్థాలయి వుండాలి. లప్ప, లప్సిక ఒకే పదార్థానికి సంబంధించిన పేర్లయి వుండాలి.

'లప్సిక' అనే సంస్కృత పదానికి "ఒక విధమైన సిద్ధాన్నం" అనే అర్థాన్ని సూర్యరాయంధ్ర నిఘంటువులో ఇచ్చారు. ఇది సరయిన అర్థం కాదనిపిస్తుంది.

భావప్రకాశ అనే ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంలో 'లప్సిక'ల్ని ఎలా వండాలో స్పష్టంగా వుంది. పరిశీలించండి.

గోధుమపిండిని నేతితో దోరగా వేయించి, సమానంగా పంచదార కలిపి పాలుపోసి ఉడికించాలి. పాకానికి వచ్చి గట్టి పడబోయే ముందు లవంగాల పొడి, మిరియాల పొడి, పచ్చ కర్పూరం, జీడిపప్పు, కిస్మిస్, ఎండుఖర్జూరం వంటివి కలుపుకొని, కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనిచ్చి దింపితే ఇదే లప్సిక!

అయితే ఇక్కడితో ఈ కథను ఆగనీయక తెలుగువారు ఇంకొంచెం ముందుకు వెళ్ళారు. ఒక విధమైన హల్వా లాంటిది!

ఓ పీటమీద తడిగుడ్డ పరిచి, చెంచాతో ఈ 'లప్సిక'ని చిన్న చిన్న వడియాలు పెట్టినట్లు గుండ్రని బిళ్ళలుగా వేసి గాలికి ఆరబెట్టండి. గట్టిపడి కమ్మని కోవా బిళ్ళల్లాంటి లప్పములు" తయారౌతాయి. వీటినే లప్పలు, లప్పాలు అని కూడా అనేవారు.

గోదావరి జిల్లాల వారు "పాల ముంజెలు" పేరుతో వీటిని ఇప్పటికీ వండుకొంటూ వుంటారు. ఇలానే వుంటుంది వాటిని వండే పద్ధతి.

లప్పలు బలకరంగా వుంటాయి. ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. పైత్యాన్ని, వేడినీ తగ్గిస్తాయి. వాతవ్యాధుల్లో మేలుచేస్తాయి. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. లైంగిక శక్తినిస్తాయి. శరీరం పెరిగేలా చేస్తాయి. కృశించి పోతున్నవారికి మంచి ఆహారపదార్థం. సంతృప్తినిస్తాయి.

బజార్లో బిళ్ళలు, చాక్లెట్లకు పిల్లల్ని ఎందుకు బలిచేస్తారు చెప్పండి! వాళ్ళకి మొదటినించి ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల్ని అలవాటు చెయ్యండి. "తిండి కలిగితే కండ గలదోయ్ - కండ గలవాడేను మనిషోయ్ -" అని గురజాడ మహాకవి చెప్పింది మనం వినాలి కదా!

మనకు ఎంత 'లప్ప' ఉందని కాదు - ఎన్ని లప్పలు మన పిల్లలకు పెట్టి ప్రేమగా పెంచాం... అన్నది ముఖ్యం!!

లక్ష్మీచారు

తెలుగు ప్రాంతాలలో కొన్ని చోట్ల అలవాటులో వున్న అలనాటి ఆహార పదార్థాలలో ఈ 'లక్ష్మీచారు' ఒకటి.

దీన్ని తయారు చేసుకోవడానికి కొన్నిరోజుల ముందునుంచి అన్నీ సిద్ధం చేసుకోవాల్సి వుంటుంది.

శుభ్రమైన చిన్న కొత్తకుండలో బియ్యాన్ని కడిగిన నీళ్ళు వాటిలో, సగం బియ్యం వార్చిన గంజిని పోసి మూకుడుపెట్టి మూసేసి తెల్లవార్లూ వుంచండి. మర్నాడు ఈ ద్రవ్యంలోంచి రెండుగ్లాసులు ద్రవాన్ని కుండలోంచి తీసేసి, అంతమేర బియ్యపు కడుగునీళ్ళు, గంజి కలపండి. ఇలా ప్రతిరోజూ కుండలో పులవబెట్టిన రసంలోంచి కొంత భాగాన్ని తీసేసి కొత్తగా బియ్యపు కడుగునీరు గంజి కలుపుతూ బాగా పులిసే వరకూ ఓ వారం రోజుల పాటు పులవబెట్టించండి. ఇది శాస్త్రోక్తమైన Fermantation ప్రక్రియ.

ఎన్నిరోజులు ఇలా పులవబెట్టి వుంచాలనేది దీన్ని ఇష్టంగా తినే వారు అనుభవం మీద నిర్ణయించుకోవాలి.

దీనిలో వంకాయముక్కలు, ములక్కాడ ముక్కలు, తోటకూరకాడ ముక్కలు... ఇలాంటి వాటిని ఉడకబెట్టి వార్చి, ఆ ముక్కల్ని ఈ రసంలో కలిపి తాలింపు పెడతారు. శొంఠిపొడి దీనికి మంచి రుచినిస్తుంది. ఇందులో రుచికోసం కలుపుకోదగిన వాటిని మీరే యుక్తిననుసరించి తెలివితేటలతో నిర్ణయించుకోండి.

కమ్మగా తయారుచేసిన ఈ రసాన్ని 'లక్ష్మీచారు' అంటారు. ఇది అలసటని తగ్గించి ఉత్తేజాన్నిస్తుంది.

దప్పికని పోగొడ్తుంది.

శరీర తాపాన్ని పోగొట్టి మంచి చలవనిస్తుంది.

పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మూత్రం ఫ్రీగా నడిచేలా చేస్తుంది.

మూత్రంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.

వేసవికాలంలో ఇలా పులవబెట్టిన వాటిని తీసుకోవడం మంచిది.

కొంచెం కష్టంగా అరుగుతుంది. ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులకు ఇది ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. అనారోగ్యంతోనూ, అజీర్తితోనూ బాధపడే వారికి ఇవ్వకుండా వుంటేనే మంచిది!

సజ్జప్పాలు

హిందీలో 'బాజ్రా' అనిపిలిచే సజ్జలు భారతదేశంలోకి ఆఫ్రికానుంచి పశ్చిమ సముద్ర తీరంద్వారా ప్రవేశించాయని పరిశోధకులు అంటారు.

సుమారుగా క్రీ.పూ. 1600లో సజ్జలు నేటి కర్నాటకంలోను క్రీ.పూ. 1100లో నేటి రాజస్థానంలోనూ వాడకంలో వున్నాయని కనుగొన్నారు.

జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు ఈ మూడూ ఆఫ్రికా నుంచి భారతదేశంలోకి ప్రవేశించాయనే పరిశోధకులంటారు. ఏదైనా అదంతా నాలుగువేల ఏళ్ళనాటి మాట!

సజ్జల్తోనూ, జొన్నల్తోనూ చేసిన రొట్టెల్ని 'భాక్రీ' అంటారు.

సజ్జపిండితో చేసిన 'అప్పం' కాబట్టి సజ్జప్పం అన్నారు దీన్ని.

బొబ్బట్లు వేసుకొన్నట్లే వీటినీ తయారుచేస్తారు.

వరికన్నా, గోధుమలకన్నా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జల్లో చలవచేసే గుణం ఎక్కువ. బియ్యప్పిండితో అట్టువేసుకొని తింటే, అజీర్తి చేస్తుంది. కడుపునొప్పి వస్తుంది. విరేచనాలు అవుతాయి.

సజ్జపిండితో చేసుకొంటే తేలికగా అరుగుతాయి. సంతృప్తిగా వుంటుంది. చలవనిస్తాయి.

ఉన్నిఅప్పమ్ ఇలానే నేతితో వేయించి తయారుచేసిన వంటకం కేరళలో ప్రసిద్ధి.

సుకియలు

“కుడుములు సుకియలుఁ గడియంపుటట్లువె,న్నప్పాలు వడియంబు లప్పడాలు...” అని కళాపూర్ణోదయంలో పింగళి సూరన గారు ప్రస్తావించిన ఈ వంటకాలన్నీ కారపు వస్తువులుగా కన్పిస్తున్నాయి.

“బూరియల్, వడలుం జక్కెర కజ్జెకాయలును లాడ్వా లుక్కెరల్ పూర్ణపం, గుడుముల్ గారెలు బెల్లమండిగలు నౌఁగుల్ కమ్మబాఁపట్లు నూటిడులున్ దోసెలు నప్పముల్ సుకియలున్ ధారాళమై కన్పడన్ –” అని రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు బూరెలు, వడలు, చక్కెర కజ్జెకాయలు, లడ్డూలు, ఉక్కెరలు, పూర్ణాలు, కుడుములు, గారెలు, బెల్లమండిగలు, ఔగులు, కమ్మచాపట్లు, నూటిడి, దోసెలు, అప్పాలు, సుకియలు..” వీటన్నింటినీ ప్రస్తావించాడు. ఇవన్నీ తీపి వస్తువులు ఎక్కువగా వున్న ఆహారపదార్థాలుగా కన్పిస్తున్నాయి. కుడుములు, గారెలు, దోసెలు, వడలు తప్ప మిగతావన్నీ తీపిపదార్థాలే!

ఇంతకీ, ‘సుకియలు’ తీపి పదార్థాలా.. కారపు పదార్థాలా... అని తేల్చేందుకు ఆధారాలు వేరే ఏమీ లేవు. లోతుగా వెదకవల్సిందే!

అయ్యలరాజు రామభద్రుడు ఔగులు, సుకియలు రెండింటినీ ప్రస్తావించాడు. ఆంధ్రశబ్దరత్నాకరంలో ఔగు, సుకిని అనే భక్ష్యాలు రెండూ ఒకటే అని కొంత వివరణ ఇచ్చారు. కానీ, రెండూ ఒకటి కావేమోననిపిస్తుంది. మీరూ కొంత పరిశీలన చేసి చూడండి :-

సుకిని, సుకియ, సుకుని అనేవి తెలుగులో పర్యాయాలు. సుఖిని శబ్దానికి తెలుగు రూపాంతరం సుకిని.

బ్రౌన్ దొరగారు సుకియలు బూరెలు కావచ్చని అభిప్రాయపడ్డాడు. ప్రబంధరాజు వేంకటేశ్వర విజయవిలాసం గ్రంథంలో గణపవరపు వేంకటకవి “అప్పములు, వెన్నప్పములు సుకియలు, అమృత కలశాలు, లాగులు, చక్కెర బూరులు, ఉక్కెరలు –” ఇలా కొన్ని

ఆహారపదార్థాల్ని ప్రస్తావించాడు. వీటిలో బూరెలూ, సుకియలూ రెండూ వున్నాయి. కాబట్టి, సుకియలు బూరెలు కాకపోవచ్చు. ఔగులు కూడా కాకపోవచ్చు.

మధ్యలో "లాగులు" అనే వంటకం గురించి కూడా వేంకటకవి గారు ప్రస్తావించాడు. ఔగులు, మండెగలు, కమ్మచాపట్లు, కుడుములు గారెలుతో పాటుగా లాగులు ఆ మునికి వడ్డించినట్లు రామాభ్యుదయంలో చేసిన వర్ణన బట్టి, ఇవి అన్నంతోపాటు తినేవనీ బంతి మీద వడ్డించేవనీ స్పష్టం అవుతోంది.

సుకియలు, మండెగలు, లాగులు, బెల్లమండిగలు, ఔగులు ఇవన్నీ కొద్ది కొద్ది తేడాలతో ఇంచుమించు సమానమైన వంటకాలే!

అన్నీ దాదాపుగా నిప్పులమీద కాల్చే రొట్టెల వంటివే! నిప్పుల మీద కాల్చే విధానంలో తేడాలే రకరకాల పేర్లకు కారణమౌతున్నాయి. ఫుల్కా, పరోటా, తందూరీ రోటీ, నాన్... ఇలాంటివే. ఔగులు, సుకియలు, మండెగలు, లాగులు వగైరా!

పంజాబులో సుకియా రోటీల పేరుతో నిప్పుల మీద కాల్చిన ఫుల్కాల వంటి రొట్టెలు తయారు చేస్తుంటారు. పంజాబీల సంపర్కంతో హైవే రోడ్ల పక్కన వెలిసిన ధాబాల్లో సుక్కారోటీ పేరుతో మనక్కూడా బాగానే దొరుకుతున్నాయి.

ఇవే... కృష్ణదేవరాయల కాలంలో సుకియా, సుకినీ పేరుతో తెలుగువారు తిన్న రొట్టెలు. కాకపోతే, తీపి కలిపి తయారుచేసుకొని వుంటారనుకొంటాను.

మరి అవుగులు (ఔగులు) ఏమిటీ? సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువులో ఇది పాలతో తయారయిన భక్ష్యవిశేషం అన్నారు. వీటిగురించి మనం విడిగా ఆలోచిద్దాం!

పంజాబీలు సుకియా రోటీలు చేసినట్లే గుజరాతీయులు "దుకియా" - దుక్కియా అనే వంటకాన్ని చేస్తుంటారు. 'దుక్కియ' ఉడికించిన పప్పుతో చేసే వంటకం.

ఇంతకీ, సుకియలనే సుక్కారోటీ లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. నూనె వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలంటే, ఇలా నిప్పులమీద ప్రత్యక్షంగా గానీ - పరోక్షంగా తందూరీ పద్ధతిలో గానీ - కాల్చే రొట్టెలు తదితర ఆహార పదార్థాల్ని ప్రోత్సహించవలసిన అవసరం ఎంతయినా వుంది!

సుక్కారొట్టె అనడం కన్నా 'సుకియ' అని గాని 'సుకిని' అని గానీ అచ్చ తెలుగు పేరుతోనే పిల్చుకుంటే సుఖంగా వుంటుంది కదా!

సేవికలు

దమయంతీ స్వయంవరానికి విచ్చేసిన రాజాధిరాజుల పరివారాలకు పెళ్ళి విందులో వడ్డించిన వాటిలో సేవికలు కూడా వున్నాయి.

"గోధూమ సేవికా గుచ్ఛంబు లల్లార్చి ఖండ శర్కర లతో గలపి కలపి –" అని శ్రీనాథుడు శృంగార నైషథంలో సేవికల్ని కొంచెం వివరంగా వర్ణించాడు. గోధుమ సేమ్యా గుత్తుల్ని వేయించి పంచదార పాకం పట్టినట్టు శ్రీనాథుడు వివరించాడు.

'భావప్రకాశ' అనే ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో సేవికల్ని సేమ్యా వంటి ఆహారపదార్థాలు అంటూ "సేవికా-తర్పణీ బహ్యా మాత్రయా –" అని వాటి గుణగణాలు కూడా వివరంగా చెప్పడం జరిగింది.

సేవికలు – తర్పణాన్ని అంటే, సంతృప్తినిస్తాయి. బలకరం. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. వేడినీ, వాతాన్నీ పోగొడతాయి. పేగుల్లో ఏర్పడే రకరకాల జబ్బుల్లో మేలుచేస్తాయి.

అలాగే, కీళ్ళలో వచ్చే వాతపునొప్పులు వగైరాలని తగ్గిస్తాయి. ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి. అయితే, సరదాగా అప్పుడప్పుడూ తినండి. అదేపనిగా అతిగా తినకండి – అని వీటిగురించి భావప్రకాశ గ్రంథం వివరించింది.

ఇది గోధుమపిండితో చేసిన సేవికలనే సేమ్యాల వివరణ.

సేవికల్ని మరింత తేలికగా అరిగేలా తయారుచేయడం గురించి మీరూ ఆలోచించండి. చక్కగా చేసుకొని తినండి – రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం సోదరులు మాత్రమే గోధుమ సేమ్యా వాడుతున్నారు. తక్కిన వారంతా మైదాపిండి నూడుల్స్‌కు అంకితమై పోతున్నారు.

1) గోధుమ పిండిని తడిపి, కొద్దిగా నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ వేసి బాగా మృదువుగా మర్దించి చక్రాలగిద్దల్లో వేసి, కాగుతున్న ఎసట్లో వత్తి, ఉడికే వరకూ వుంచి, బైటకు తీసి లేత పంచదార పాకంలో వేయవచ్చు.
2) ఎండిన సేమ్యాని నీళ్ళలో వేసి వుడికించి, నీటిని వార్చేసి పాకం పట్టుకోవచ్చు.
3) పాకంలోంచి బైటకు తీసి ఏలకుల పొడి, పంచదారపొడి, గసగసాల పొడి, ఎండుఖర్జూరం సన్నని తురుము, ఎండుద్రాక్ష – వీటి మిశ్రమాన్ని చల్లుకొని తింటే ఇంకా బావుంటాయి.

4) ఎండించిన సేమ్యాని నీళ్ళలో ఉడికించి, వార్చి, వాటి మీద కేరెట్ తురుము, కొబ్బరి తురుము, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం వగైరా కలిపిన మిశ్రమాన్ని చల్లుకొని "సలాడ్" లాగా తినవచ్చు.

సేమ్యాల్ని పాయసం లాగా, మైదాపిండి నూడుల్స్‌ని ఉప్మాలాగా మాత్రమే తినడానికి మనం అలవాటుపడ్డాం.

బియ్యం పిండితో సేమ్యాలను చేసుకొంటే ఇంకా ఎక్కువ ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి. బియ్యానికి బదులుగా వీటితో అనేకరకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు.

బియ్యపు సేమ్యా దద్ధోజనం (కర్డ్ రైస్) ఎంతో బావుంటుంది.

ఉడికించి ఎండిన బియ్యపు సేమ్యా బియ్యం కన్నా లఘువుగా వుంటాయి. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం.

ఎప్పుడూ ఒకటే రకం వంటకాలతో మొహం మొత్తడం లేదూ... ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొంటూనే కొత్తగా వుండే వంటకాల గురించి మీరు కూడా ఆలోచించండి!! అసలు - ఆలోచించవలసింది కూడా మీరే...!!





మిమ్మల్ని అమిత బలసంపన్నుల్ని చేసే అసలైన

అచ్చ తెలుగు ఆహార పదార్థాలు

అలనాటి ఆహారాలు

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ BAMS

దమయంతీ స్వయంవరం సందర్భంగా జరిగిన విందులో వడ్డించారంటూ శ్రీనాథమహాకవి "క్రీడాభిరామం" గ్రంథంలో ఎన్నో ఆహారపదార్థాలను పేర్కొన్నాడు

- వీటిని ప్రస్తావిస్తూ - "ఈ భోజ్య పదార్థములు సగము అర్థము కానివిగా వున్నాయి. ఇందుకొన్ని వంటలు నేడు పలుప్రాంతాలలో లేవనవచ్చును -" అని సురవరంప్రతాపరెడ్డిగారు ఆంధ్రుల సాంఘిక చరిత్రలో అంతటితో ఆ చర్చని ముగించారు.

ఆ తర్వాతకూడా సాహితీ పరిశోధకులు ఒకటీ అరా తప్ప వీటిని వివరించి పాఠకలోకానికి అందించే ప్రయత్నం అంతగా చెయ్యలేదు.

సాహిత్యపరిజ్ఞానం, వైద్య పరిజ్ఞానం, భాషా పరిజ్ఞానం, మరికొంత చారిత్రక దృష్టి ఇవన్నీ సమకూరితేనే వీటి వివరాలు తెలుసుకోగలుగుతాం.

నిత్య పరిశోధకుడు, వైద్యగ్రంథ రచనా ప్రపూర్ణుడు, సాహితీవేత్త, సమాజ సేవా తత్పరుడు డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ ఎంతో శ్రమించి, ఈ అలనాటి ఆహారాల నిగ్గు తేల్చారు.

ఇది ఆయన మాత్రమే సాధించగల్గిన విజయం! ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాల్ని విశ్లేషించి వివరిస్తూ 30 పుస్తకాలు రాసిన అనుభవం ఆయనది! తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయే ఈ అపూర్వ పరిశోధనా గ్రంథం సామాన్య మానవుడి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకోసం ఉద్దేశించింది. ఇది వైద్య, సాహిత్య గ్రంథం.

కనీసం ఐదువందల ఏళ్ళనాటి అమిత బలసంపన్నులైన మన పూర్వీకులు ఏ ఆహారం తీసుకొని అంత దృఢంగా వుండి వుంటారో ఈ పుస్తకం చదివితే మీకు అర్థం అవుతుంది.

తెలుగువారికీ, తెలుగు వాతావరణానికీ తెలుగు జనజీవితానికి అచ్చంగా సరిపోయే అసలైన అలనాటి అచ్చ తెలుగు ఆహారపదార్థాల సమాహారం...

అలనాటి ఆహారాలు

ఇది మన అందరికోసం...

Ph.: 0866 (O)2434320, (R) 2436936



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

డోర్ నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002.

Check List			
Book Number	Q.V.PO/A/89	Date	4/11/2020
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	G.I. 73		
Missing Pages	No		
Prepared	Lakshmi	Scanned	Mounika
BOOK SIZE	H 8.7 W 55	Pages	77